

COSMOPOLITAN

**Entra en tu era
de manifestación**
tranquila: te
guiamos si nunca
lo has hecho

**Adopta la
mentalidad
abundante**
y verás cómo
la vida te
recompensa

**El regreso de
las sombras**
Beauty looks
con tus ojos como
protagonistas

**Sex
toys**
**como remedio
terapéutico**
(sirven para más
que pasar un
buen rato)

**¿Quieres
invertir?**
Haz nuestro
test y descubre
por dónde
empezar

**Andrea
Chaparro**

**EL PODER DE
NO RENDIRSE**

\$ 89 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE.UU.

MARZO 2026
Solo para mayores de edad



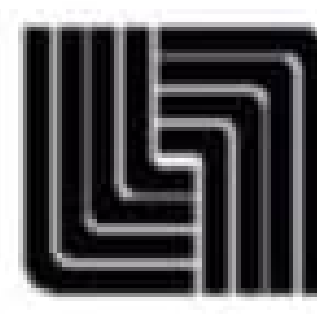
PANDORA BRIDGERTON

shondaland | NETFLIX



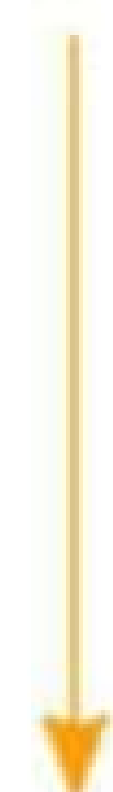
ENCUÉNTRANOS EN **MX.PANDORA.NET** Y EN TIENDAS FÍSICAS:

PANDORA

 **Liverpool**

El Palacio de Hierro

Contenido



Call Them
by Their Name
Pág. 14



Makeup: el regreso
del color
Pág. 34

**Imperdibles
del Oscar 08**

**El debate de las
adaptaciones de libros 10**

Dejar ir y manifestar 40

Mentalidad abundante 42

La era de los *mocktails* 44

***Test*: ¿qué tipo de
inversora eres? 48**

***Financial feminist* 54**

**Larga vida a la
escena sexual 66**

***Tips* para manifestar 78**

Horóscopos 80



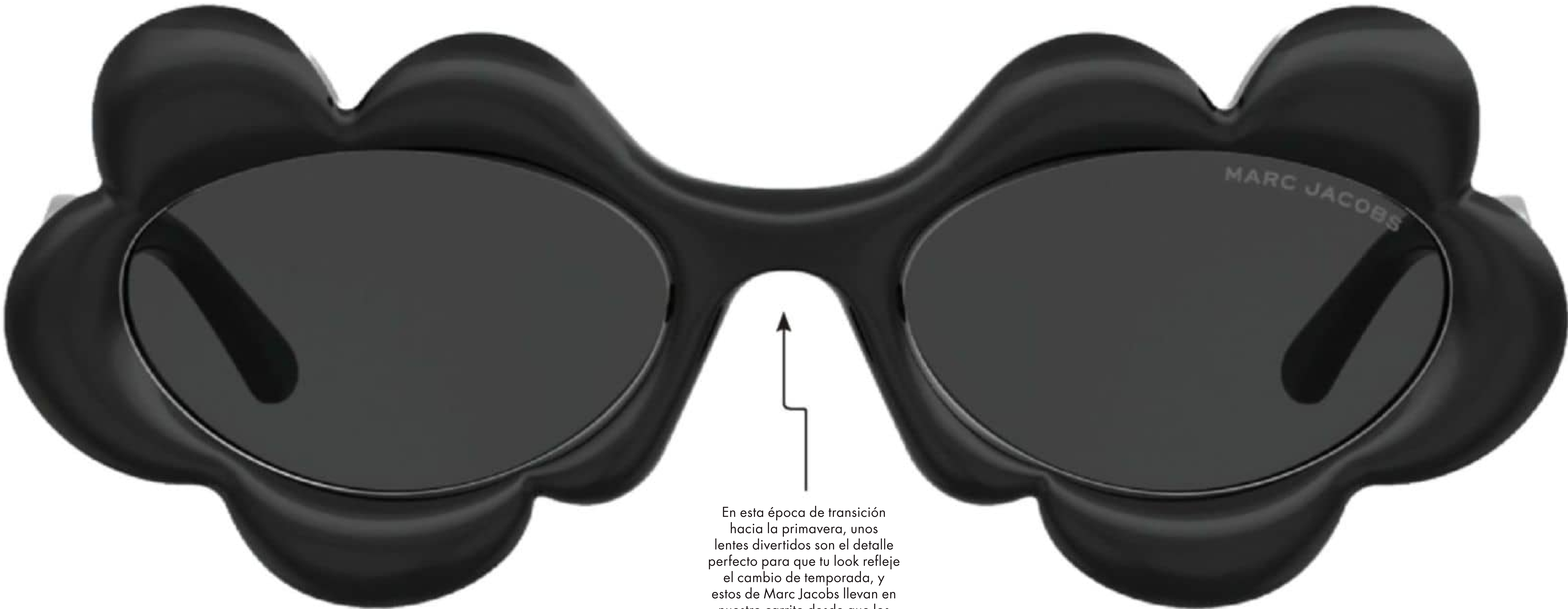
ON TREND!
Balloon pants
Pág. 22

FOTOS DE PORTADA: CHRISTOPHER ARMENTA
STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA
MAKEUP: BEGOÑA RUIZ
PELO: MYTZI JHOVANA CHÁVEZ CEJA PARA THE DRYBAR

Look de portada: vestido, **Amiri**. Joyería, **Swarovski**.

COSMOPOLITAN

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55-9085-9000
Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.



En esta época de transición
hacia la primavera, unos
lentes divertidos son el detalle
perfecto para que tu look refleje
el cambio de temporada, y
estos de Marc Jacobs llevan en
nuestro carrito desde que los
vimos por primera vez.

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITORA EN JEFE

CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN

cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL

COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com

CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE

EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL

DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO

PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST
MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN
SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS.
COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS
HISTORIAS QUE ILUSTRAN.



DIRECTOR GENERAL

ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona

DIRECTORA EDITORIAL

COMERCIAL

DIRECTORA COMERCIAL

María Elena Domínguez Rosales

COORDINADORAS COMERCIALES

Priscila Martínez Solórzano

Daniela Portilla Ostos

María Esther Pérez González

MARKETING

DIRECTOR DE MARKETING

Mauricio Rodríguez Galindo

COSMOPOLITAN

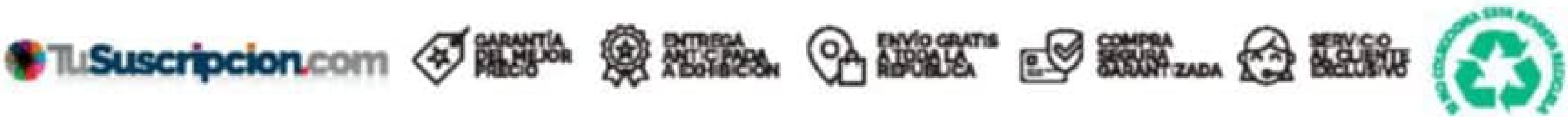
Australia, Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este,
Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Turquía, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 54 N° 03. Fecha de impresión: 05-02-2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVIS, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, Col. Cruz Manca, Alc. Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05349, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656, con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, Col. San Juan Tlihuaca, Alc. Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Vendedores de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, Col. Guerrero, Alc. Cuauhtémoc, C.P. 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Litográfica INGRAMEX, S.A. de C.V., con domicilio en calle Centeno N° 195, Col. Valle Sur, Alc. Iztapalapa, C.P. 09819, Ciudad de México. Tel. 55-5445-0800. EDITORIAL TELEVIS, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEVIS, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRITORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.
Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958





Los picks de Andrea Chaparro

UNA MUJER
QUE ADMIRAS
Angela Davis

ALGO QUE NO PUEDE
FALTAR EN TU BOLSA
Mi *sketchbook* mini

LA APP QUE MÁS USAS
Instagram... tristemente.
Y Pinterest.

ÚLTIMO LIBRO
QUE LEÍSTE:
*La sabiduría y el
existencialismo
de los pueblos*,
de Simón Badboa.

PRÓXIMO DESTINO
SOÑADO
Brasil.

PERSONAJE HISTÓRICO
QUE TE GUSTARÍA
INTERPRETAR
Una de las Brown Berets.

COLOR FAVORITO
Azul cobalto.

Vamos a manifestar

Si soy honesta, nunca he sido alguien que crea mucho en los horóscopos, temas relacionados a magia, astros, etc. Nunca he manifestado y mi primer *vision board* lo hice para este año durante un evento que organizamos para algunas chicas *Cosmo* en diciembre. Pero en años recientes he visto tanto sobre el poder de la manifestación que pensé: ¿por qué no darle una oportunidad? Para empezar, me gustó la actividad del *vision board* y creo que nada se pierde con intentarlo, al menos te ayuda a tener una mentalidad más positiva. Así que, aunque no sea el inicio de año como tal, decidimos dedicar esta edición al poder de la manifestación porque (1) sabemos que es algo que le llama la atención a muchas de nuestras lectoras y (2) creemos que es algo positivo que podemos impulsar para quienes no lo han intentado antes.

Algo que aprendí mientras más investigo del tema es que (obvio) no basta con solo decir afirmaciones y visualizar lo que quieres: toda manifestación tiene que ir acompañada de acciones y trabajo que te acerquen a lograr tus objetivos y, por eso, en esta misma edición te traemos algunos artículos relacionados a finanzas personales, pues una de las cosas que tú, como nosotras, quieres manifestar es estabilidad económica, porque... ¿quién no la busca?

En otros temas, este mes estamos listas para el inicio de la primavera y empezamos a ver más color y texturas en la moda y belleza, así que preparamos dos editoriales que nos emocionan muchísimo con dos de las protagonistas de la nueva temporada de *Como agua*

para chocolate. Primero, increíbles *looks* de moda para entrar a la temporada de la mano de nuestra protagonista de portada Andrea Chaparro y, por otro lado, el regreso de las sombras de ojos por todos lados, así que creamos increíbles *looks* para que las lleves a tus próximos eventos junto con Ana Valeria Becerril.

Y antes de dejarte pasar página para disfrutar de esta edición, te cuento que también tenemos la lista de las películas nominadas a los premios Oscar, que se llevarán a cabo este mes, y por supuesto que no te dejaríamos sin una lista. *Happy reading!*

Constanza

Constanza Alcocer
EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

A full-page photograph of Christina Aguilera performing on stage. She has long, flowing blonde hair and is wearing a black, high-collared, long-sleeved top with a corset-style bodice and black thigh-high boots with fishnet detailing. She is holding a microphone in her right hand and gesturing with her left hand. The background is dark with some stage lights visible.

Tu *kit* para marzo

Estamos en ese punto del año donde las ganas de salir, crear y decirle sí a lo nuevo empiezan a sentirse más fuertes que nunca. Este mes es la excusa perfecta para mover la energía, probar algo distinto y dejarte sorprender.

POR ANDREA SIERRA

Música

Christina Aguilera

La diva de la voz poderosa, los *looks* icónicos y los himnos que marcaron generaciones regresa para recordarnos por qué sigue siendo una de las artistas más influyentes del pop. Un concierto que promete ser una noche cargada de nostalgia, *glamour* y mucha actitud. **17 de marzo, Palacio de los Deportes, CDMX.**
[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming**Mujercitas imperfectas**

Protagonizada por Elisabeth Moss y Kerry Washington, la serie se centra en la vida de tres amigas y un crimen que deja al descubierto que no todo era tan honesto como parecía. La historia juega con la idea de que incluso las amistades más íntimas pueden esconder verdades que duelen. Solo por Apple TV+ a partir del 18 de marzo.

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.

Streaming**Peaky Blinders: El hombre inmortal**

En medio de la Segunda Guerra Mundial, Tommy Shelby se ve obligado a romper un exilio voluntario para enfrentar un ajuste de cuentas. El futuro de su familia y el país están en juego, y mientras lucha contra sus propios demonios deberá decidir si quiere hacerle frente a su legado.

Solo por Netflix a partir del 20 de marzo.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Streaming**Rooster**

Una comedia protagonizada por Steve Carell que le da vida a un autor que vuelve a convivir de cerca con su hija, y lo que parecía una situación normal pronto se convierte en una montaña rusa de malentendidos, tensiones y momentos entrañables mientras ambos intentan reconectar. **Por HBO Max.**

FOTO: CORTESÍA DE HBO MAX.

Pantalla grande**Te van a matar**

Una comedia de terror y acción sangrienta en la que una mujer responde a un aparente puesto rutinario como empleada doméstica en un rascacielos neoyorquino. Lo que inicia como una oportunidad laboral pronto se convierte en la entrada a una comunidad envuelta en misterio, rumores y un inquietante historial de desapariciones.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES.

Pantalla grande**Billie Eilish: Hit Me Hard and Soft. The Tour**

La gira mundial de Billie Eilish en la pantalla grande en una experiencia 3D. Dirigida por James Cameron y la propia Billie, la cinta captura la energía, la intimidad y la potencia visual de sus shows con entradas agotadas alrededor del mundo, ofreciendo una mirada única a uno de los momentos más importantes de su carrera.

FOTO: CORTESÍA DE PARAMOUNT PICTURES.

Música**Ricky Martin**

El nuevo tour del cantante llega con todo: banda en vivo, bailarines, visuales enormes y un *setlist* que es básicamente una fiesta *nonstop* con himnos como "Livin' la Vida Loca", "She Bangs", "María" y "The Cup of Life". Es de esos conciertos que se cantan y se bailan de principio a fin.

Diferentes fechas alrededor de la República. funticket.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



Arte y diseño

Frida and Diego: The Last Dream

Inspirada en la ópera “*El último sueño de Frida y Diego*”, la muestra expone pintura, fotografía, música y diseño escénico para contar su historia desde otro ángulo. No es solo una retrospectiva, sino una forma nueva de entrar en su universo. **A partir del 29 de marzo, MoMA de Nueva York. [moma.org](https://www.moma.org)**

FOTO: CORTESÍA THE MUSEUM OF MODERN ART.



Experiencia

Sala del terror

Un universo inmersivo donde los grandes entes del horror cobran vida a través de escenarios, sonidos y efectos especiales. Inspirada en películas como *El exorcista* o *El conjuro*, entre otras, cada sala se pensó para que te sientas dentro de la historia. **Foro Polanco Moliere, CDMX. saladelterror.com**

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. DISCOVERY GLOBAL EXPERIENCES Y ROLA ENTERTAINMENT.



Experiencia

Candlelight: Ed Sheeran vs. Coldplay

Los mayores *hits* de ambos artistas se reinventan en versiones para cuarteto de cuerdas y crean una atmósfera superenvolvente entre la luz de las velas. De “*Fix You*” a “*Photograph*” todo se siente más cercano, elegante y perfecto para un *date* o una noche de amigas. **21 de marzo, El Cantoral, CDMX. feverup.com**

FOTO: CORTESÍA DE FEVER.



Música

Tecate Pa'l Norte

El festival reúne en un solo fin de semana lo mejor del pop, rock, urbano y alternativa.

Este año, el cartel está liderado por *headliners* como Tyler The Creator, Guns N' Roses, Halsey, The Killers, Grupo Frontera y más de 150 artistas. **27, 28 y 29 de marzo, Parque Fundidora, MTY. ticketmaster.com.mx**

FOTO: GETTY IMAGES.



Música

Lenny Kravitz

El combo infalible de rock, soul y actitud que lo convierte en algo que no pasa de moda. Sus conciertos son pura energía, guitarras poderosas, *sexiness* y una

presencia en el escenario que te atrapa desde el primer momento. Entre clásicos que ya son himnos y *tracks* más recientes, la experiencia se siente como una celebración del estilo y mucha música.

8 de marzo, Auditorio Telmex, GDL; 11 de marzo, Auditorio Banamex, MTY; 14 de marzo, Festival Vive Latino, Estadio GNP Seguros, CDMX. ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

Get lit



Para leer

EL LISTÓN Y LA BOMBA. EL ARTE DE FRIDA KAHLO, DE HELENA CHÁVEZ MAC GREGOR

Si eres *fan* de Frida Kahlo, esta es lectura obligada. Este ensayo nos invita a mirar más allá del mito y el sufrimiento, explorando la obra de Frida como un territorio de pensamiento en constante transformación. Analiza 10 pinturas clave y conecta la mirada de Kahlo con feminismo, sororidad, antirracismo y pensamiento contemporáneo. Una lectura audaz, sensible y reveladora que cambia la forma de entender a la artista mexicana.

FOTO: CORTESÍA.



Para escuchar

GOOD HANG WITH AMY POEHLER

Ganador del Golden Globe, es una invitación a reír con una de las mentes más queridas de la comedia. Amy recibe a *celebs* y personajes para hablar de sus carreras, amistades, obsesiones compartidas y, sobre todo, de qué los hace reír en ese momento. Es un espacio donde la meta es pasarla bien y disfrutar de buenas historias. **Escúchalo en diferentes plataformas.**

FOTO: CORTESÍA DE SPOTIFY.



La batalla por el Oscar

Una batalla "pecaminosa" por el premio de la Academia.

POR MARIANA MIJARES

El 15 de marzo será la ceremonia 98 de la entrega de premios de la Academia, en un año en el cual *Sinners* y *One Battle After Another* son, sin duda, la competencia a vencer con 16 y 13 nominaciones, respectivamente. Les siguen con 9 *Frankenstein*, *Marty Supreme* y *Sentimental Value*.

Podrás verlos en TNT o HBO Max, aunque esta será una de las últimas veces en que la ceremonia podrá verse en televisión, pues se anunció que a partir de 2029 serán transmitidos en exclusiva por YouTube.

START

Este es el mapa para no perderte las nominadas a **Mejor Película**; dónde verlas y qué otras cintas van en la misma sintonía.



Bugonia

En lo más nuevo de Yorgos Lánthimos (conocido por su humor negro), dos jóvenes (interpretados por Jesse Plemons y Aidan Delbis) obsesionados con teorías de conspiración secuestran a la directora de una gran corporación (Emma Stone), convencidos de que es una alienígena que planea destruir la Tierra.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *The Host* (2006), *The Favourite* (2018) o en la que se basa: *Save the Green Planet!* (2003).
¿DÓNDE VERLA? Amazon Prime Video.

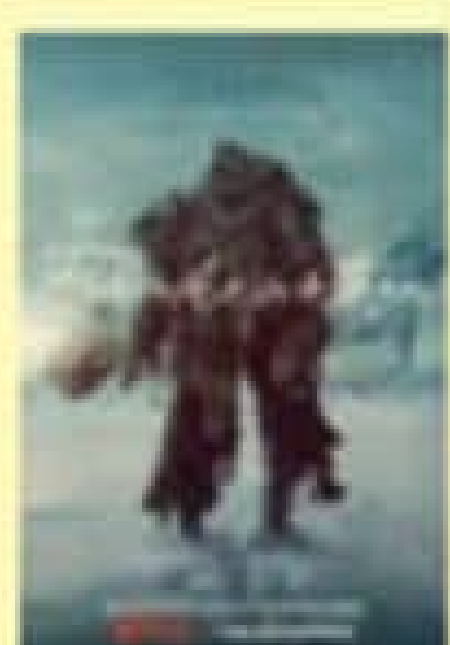


FI

Dirigida por Joseph Kosinski, esta superproducción se adentra en el mundo de la Fórmula 1 siguiendo a un piloto veterano (Brad Pitt) que regresa a las pistas para formar a una nueva generación. Además de la edición y las secuencias de carreras (incluidas algunas filmadas en CDMX), otro gran valor es Javier Bardem.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *Rush* (2013), *Ford v Ferrari* (2019) y *Top Gun: Maverick* (2022).

¿DÓNDE VERLA? Apple TV+.

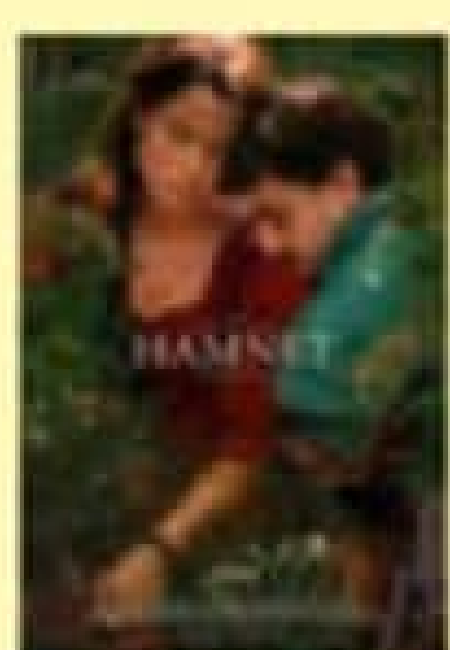


Frankenstein

La celebrada versión de Guillermo del Toro sobre el clásico de Mary Shelley sigue al brillante, pero atormentado, Victor Frankenstein, quien le da vida a una criatura increíblemente interpretada por Jacob Elordi (nominado al Oscar). La película sumó 9 nominaciones, entre ellas diseño de producción, fotografía, maquillaje y sonido.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *Bram Stoker's Dracula* (1992), *The Shape of Water* (2017) y *Poor Things* (2023).

¿DÓNDE VERLA? Netflix.

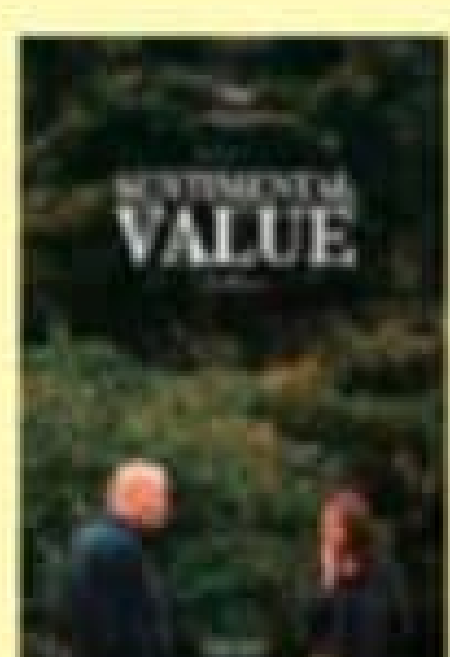


Hamnet

Esta cinta de Chloé Zhao nos lleva a ser testigos de la historia de Agnes (Jessie Buckley, nominada al Oscar) y su marido, el escritor William Shakespeare (Paul Mescal). Mientras intentan transitar un duelo se explora el proceso creativo que inspiró la creación de la obra *Hamlet*.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *Shakespeare in Love* (1998) y *The Tree of Life* (2011).

¿DÓNDE VERLA? Estrenó en cines el 29 de enero.



Sentimental Value

Dirigida por Joachim Trier, este drama familiar sobre dos hermanas y su padre cuenta con las extraordinarias actuaciones de Renate Reinsve y Stellan Skarsgård, acompañados por Elle Fanning e Inga lbsdøtter Lilleaas, todos nominados al Oscar. Es un estudio profundo sobre el perdón, el legado artístico y las heridas familiares.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *Kramer vs. Kramer* (1979), *Marriage Story* (2019) y *The Worst Person in the World* (2021).

¿DÓNDE VERLA? Estrenó en cines en enero; se podrá ver en MUBI.

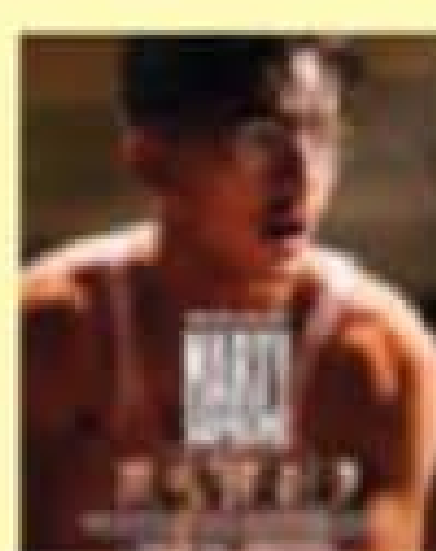


Train Dreams

En un lugar rural de Estados Unidos a inicios del siglo XX, un hombre intenta ganarse la vida como trabajador del ferrocarril mientras enfrenta la pérdida de su hogar y su familia, a quienes recuerda en medio de paisajes y escenas de belleza poética.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *The New World* (2005), *The Assassination of Jesse James by the Coward Robert Ford* (2007) y *The Tree of Life* (2011).

¿DÓNDE VERLA? Netflix.

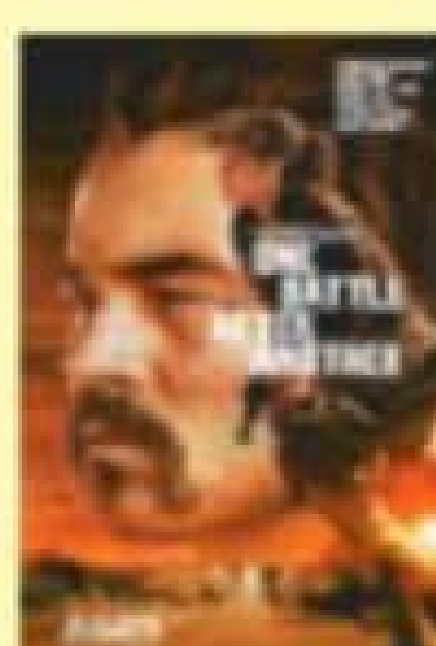


Marty Supreme

Protagonizada por Timothée Chalamet y dirigida por Josh Safdie, la historia está inspirada en la vida de un jugador profesional de ping-pong de los años 50 obsesionado con convertirse en el mejor del mundo. Nominado al Oscar, Chalamet es de los favoritos por su complejo retrato sobre la obsesión de perseguir un sueño.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *Black Swan* (2010), *Whiplash* (2014) y *The Queen's Gambit* (2020).

¿DÓNDE VERLA? Estrenó en cines el 15 de enero.



One Battle After Another

De las grandes favoritas, gracias a uno de los elencos más sólidos (Leonardo DiCaprio, Chase Infiniti, Teyana Taylor, Benicio del Toro y Sean Penn). La película muestra a un regimiento militar que intenta mantener el decoro y la gloria en medio de una guerra y de inmigración forzada, con claros ecos de la situación actual que atraviesa Estados Unidos.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *Platoon* (1986) y *There Will Be Blood* (2007).

¿DÓNDE VERLA? HBO Max.

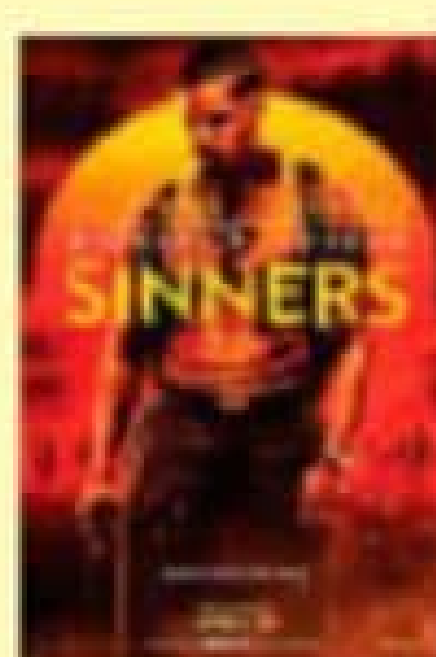


The Secret Agent

Un *thriller* político ambientado durante la dictadura militar en Brasil donde un profesor universitario (Wagner Moura, nominado al Oscar) se ve obligado a colaborar como informante mientras intenta proteger su identidad y su vida en una atmósfera llena de paranoia, vigilancia y miedo constante.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *The Lives of Others* (2006), *Tinker Tailor Soldier Spy* (2011), *Argentina, 1985* (2022).

¿DÓNDE VERLA? Estrenó en cines el 26 de febrero.



Sinners

Este *thriller* sobrenatural de Ryan Coogler ambientado en el sur de Estados Unidos batió un récord al convertirse en la película con más nominaciones en la historia con 16. En la trama, dos hermanos gemelos (interpretados por Michael B. Jordan) regresan a su ciudad natal queriendo dejar atrás sus problemas solo para descubrir que un mal ancestral y aterrador acecha su comunidad.

VELA SI TE GUSTARON PELÍCULAS COMO: *From Dusk Till Dawn* (1996), *Get Out* (2017) y *Django Unchained* (2012).

¿DÓNDE VERLA? HBO Max.

ENJOY!

¿Las adaptaciones de libros en realidad necesitan ser fieles?

Internet explotó en colectivo tras el tráiler de la interpretación de *Wuthering Heights* de Emerald Fennell. Pero ¿las películas nos deben una versión exacta?

POR LYDIA VENN



FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES.

“N

ada grita *Wuthering Heights* más que una Cathy rubia, un Heathcliff blanqueado y Charli XCX, ¿no? ¿Estoy en lo correcto?”, fue solo uno de los muchos comentarios incendiarios que aparecieron debajo del tráiler

de la adaptación que Emerald Fennell hizo de la novela de Emily Brontë de 1847, *Wuthering Heights* (*Cumbres borrascosas*).

Tras el lanzamiento del *teaser* el pasado noviembre, todo, desde acentos sofisticados, totalmente ajenos al Yorkshire del siglo XIX, hasta el vestido de boda “*inexacto*” de Cathy y la aparente incorporación de BDSM al nivel de *50 Shades of Grey* fue bastante criticado. Los *fans* de la novela acusaron a Fennell de lo que llamaron una “*masacre*” del material original.

La película, que se estrenó en la víspera de San Valentín, es solo una de las muchas adaptaciones recientes de novelas. Hemos visto *Frankenstein*, *Regretting You*, *People We Meet on Vacation*, *Hamnet* y *The Housemaid* llegar a la gran pantalla, mientras que *The Hunger Games: Sunrise on the Reaping*, *Lord of the Flies* y *La Odisea*, de Homero, también están en camino.

Desde los albores del cine, los libros sirven como inspiración para los cineastas (la primera adaptación de un libro a la pantalla grande fue la versión de *Cenicienta*, de Georges Méliès, en 1899). Con una base de *fans* ya establecida capaz de atraer a grandes audiencias, es fácil entender por qué los estudios de Hollywood dependen de la propiedad intelectual existente para crear éxitos rotundos. Basta con mirar *Harry Potter*, *El señor de los anillos* o *James Bond*, que demuestran que las películas basadas en novelas pueden dominar la taquilla. Pero que una película se inspire en un libro, ¿significa que debe seguirlo a ciegas?

Sin duda, existe el argumento de que las versiones cinematográficas deberían ser lo más fieles posible. Una de las principales preocupaciones de los *fans* de Brontë con la versión de Fennell es la eliminación de la etnicidad de Heathcliff. Es un debate de larga data entre académicos: en la novela, Heathcliff es descrito primero como un “gitano de piel oscura” y más adelante como “un pequeño lascar (un marinero de la India o del sureste asiático) o un náufrago americano o español”.

Aunque su etnicidad exacta nunca se aclara, existe un consenso general en que Heathcliff no era blanco. Por ello, el *casting* del actor caucásico Jacob Elordi fue visto por muchos como una oportunidad desperdiciada para un actor racializado

y como otro ejemplo de blanqueamiento en la industria cinematográfica.

Para Mercedes Ron, autora de la trilogía *Culpables*, que fue adaptada en una exitosa franquicia cinematográfica para Prime Video y desarrolló un estatus de culto, la prioridad al ver su obra adaptada fue mantener la esencia de su novela, sin preocuparse demasiado por trasladar cada detalle narrativo a la pantalla.

“El elemento no negociable era preservar la dinámica única entre Noah y Nick. Noah no es la típica ‘chica buena’: es rebelde y decidida. Nick parece solo un chico malo, pero tiene una enorme profundidad emocional. Su química lo impulsa todo y Nicole (Wallace) y Gabriel (Guevara) capturaron eso a la perfección en pantalla”, explica.

Algunos elementos de la obra de Ron sí cambiaron para el cine: la ubicación de la historia, por ejemplo, pasó de la soleada Los Ángeles a una igual de soleada España, una modificación que no le preocupó, ya que, como señala,

“La fidelidad, para mí, significa preservar el corazón de la historia”.





“cada medio cuenta la historia a su manera”, y, en general, “la fidelidad, para mí, significa preservar el corazón de la historia: las emociones que provoca, más que recrear cada página con exactitud como está escrita”.

De hecho, algunas de las adaptaciones más exitosas, tanto culturalmente como en taquilla, han sido aquellas que conservaron los elementos esenciales de la historia, pero con un giro fresco. La versión estilizada de *Romeo + Julieta* de Baz Luhrmann, de 1996, protagonizada por Leonardo DiCaprio y Claire Danes, no es fiel por completo a la obra original. Ambientada en una especie de “Verona Beach” al estilo Miami, llena de fiestas y *glamour*, el amor trágico entre la pareja se mantuvo igual de devastador que en el texto de Shakespeare.

Y si la mayoría de las películas que reciben luz verde son las que se consideran más propensas al éxito comercial gracias a la propiedad intelectual existente, entonces obtener nuevas interpretaciones de historias que ya vimos innumerables veces debería ser algo positivo para el entretenimiento.

Estas reinterpretaciones a menudo añaden profundidad, como la expansión de la amistad entre Red y Andy en *The Shawshank Redemption*. También pueden hacer el *casting* más inclusivo al ignorar consideraciones de época, como cuando Dev Patel interpretó al protagonista en *The Personal*

History of David Copperfield, un papel que antes siempre se interpretó por actores caucásicos. En otros casos se cambian los finales para una conclusión más satisfactoria, como la decisión de Steven Spielberg de que el T-Rex, y no el ejército, salvara a los protagonistas en *Jurassic Park*.

También vale la pena señalar que, al trasladar textos de la página a la pantalla, suele ser imposible condensar todo lo que ocurre en una novela de 300 páginas en una película de dos horas, por lo que siempre habrá cambios y concesiones para que la historia funcione como filme.

Así que, cuando se trata de adaptaciones, quizás la verdadera pregunta que deberíamos hacernos es: ¿por qué nos importa tanto preservar la “visión original” del texto?

Otro tema que han señalado los *fans* de Brontë es la aparente romantización de la relación entre Heathcliff y Cathy en la versión de Fennell. Para quienes no han leído la novela, su relación dista mucho de ser romántica: está atravesada por abuso, dolor y trauma. Ver los exagerados matices sexuales en pantalla ha llevado a los *fans* a cuestionar si los cineastas en verdad comprendieron el significado más profundo de la obra. Esto, inevitablemente, provoca comparaciones entre el texto y la película y conduce al eterno refrán: “El libro era mejor”.

Sin embargo, para la doctora Frances Kamm, directora de educación y profesora de cine en la Universidad de Kent, esa frase tiene sus propios problemas. Cuando la decimos, sostiene, a lo que en realidad nos referimos es: “No encapsulé esa visión o interpretación particular del texto que yo

“¿Por qué nos importa tanto preservar la ‘visión original’ del texto?”.

tenía”. Y la mayoría de las veces asumimos que nuestra interpretación coincide con la del autor, algo que, por supuesto, es imposible de saber.

La doctora Kamm argumenta que, una vez que declaramos nuestro amor por un libro, es poco probable que algo esté a la altura. “Si estás enamorada de *Frankenstein*, de Mary Shelley, por ejemplo, nada va a compararse jamás, porque solo existe un

Frankenstein de Shelley”, explica. “También debe existir un entendimiento del contrato entre el espectador y el texto. Si amas de verdad el libro, ese siempre será lo verdadero para ti. Una adaptación implica una traducción, una reescritura, una reimaginación... lo que significa que habrá aspectos que te encanten y otros que no, porque nunca podrá ser, para ti, ese único texto”.

En última instancia, una adaptación es solo la interpretación única de una persona sobre una historia. Al leer *Wuthering Heights*, mi visión de los páramos azotados por el viento será muy distinta a la tuya, y también distinta a la de Fennell, aunque todos leamos el mismo texto. Así que sí, aunque los problemas de *casting* de la película no pueden ignorarse, el filme sigue siendo solo una versión más de la historia junto a más de 50 adaptaciones en diferentes formatos a lo largo de los años, mientras que el original de Brontë seguirá intacto en tu librero. Tú decides qué versión experimentar y a cuál destinar tu dinero. Ahora bien... ¿dónde puedo escuchar ese *remix* de Charli XCX?





CALL THEM
BY THEIR

A man with short dark hair and a beard, wearing a blue denim jacket over a brown collared shirt, sits at a wooden diner table. He is looking out a window with horizontal blinds. On the table in front of him is a white mug with green stripes, a plate of pancakes, and a glass of milk. A newspaper is partially visible on the table.

En una historia digna del *fan fiction* más romántico y lleno de suspiros, Taylor Lautner se alejó de la fama y encontró a su único y verdadero amor. Ahora, previo a su regreso a Hollywood con *Taylor Lautner: Werewolf Hunter*, el actor vuelve a caminar hacia el *spotlight* junto a su esposa —también llamada Taylor— y una estrella en ascenso por mérito propio.

FOTOS: RONA LIANA AHDOUT
STYLING: MARCUS ALLEN
POR ANNABEL IWEGBUE

Locación:
New York Beach Club
y Laurel Diner.

Ella: chamarra y pulseras, *The Society Archive*.
Vestido, *Missoni*. Botas, *Frye*. Anillo (usado
durante toda la sesión), propio de Tay.
Él: chamarra, *The Society
Archive*. Playera, *Gap*. Jeans, *Phipps*.

NAME



os Lautner suelen llamarla “la franquicia”.

Ahora mismo nos reímos de cómo Tay, hoy de 28 años, creció siendo superadmiradora: tenía mercancía oficial, organizó una fiesta de cumpleaños temática y hasta juró lealtad inquebrantable a un equipo de la saga (pero curiosamente, no al de su futuro esposo).

La franquicia, por supuesto, es *Twilight*, la colosal serie de romance paranormal que redefinió el cine juvenil y convirtió al otro Taylor, ahora de 33, en megaestrella. Sí, es deliciosamente confuso, y sí, la pareja ya encontró la solución: a ella la llaman “Tay”, como haremos a partir de ahora.

“Yo era demasiado chica para los abdominales de Jacob”, dice Tay, defendiendo su lealtad al *team* Edward. Es un chiste recurrente entre ellos y sus 12 millones de seguidores combinados en Instagram. También es prueba de lo distintas que fueron sus adolescencias: ella, una zillennial común con internet; él, un fenómeno *teen* de fama internacional.

Para su primera gran entrevista editorial juntos, la pareja está sentada lado a lado en su estudio de casa, en Los Ángeles, en las mismas sillas verdes y acogedoras donde graban su *podcast* de salud mental, *The Squeeze*. No puedo evitar sentirme un poco como Kevin Jonas, Dylan Efron, Jordan Chiles o cualquiera de los invitados a quienes han “terapeado” un poco en el programa. Fieles a su estilo, Tay y Taylor se mueven en sincronía, terminan las frases del otro y se leen la mente al punto de que parece imposible hablar con uno sin el otro.

También comparten, con total honestidad, nuevos detalles sobre cómo su relación los ha sanado a ambos, en especial a Taylor. Él le atribuye a Tay haberle dado la confianza para intentar un regreso a Hollywood con su próxima serie metaficcional, *Taylor Lautner: Werewolf Hunter*.

Es una mirada poco común a un tipo de pareja igual de inusual: una donde una persona podría eclipsar con facilidad a la otra, sobre todo en el escenario público. Estar casada con un ícono cultural exige, de alguna forma, un sentido de identidad casi a prueba de balas, algo en lo que Tay dice que aún trabaja.

“Es gracioso que trate de distinguirme como algo más que ‘la esposa de Taylor Lautner’, cuando yo también soy Taylor”, dice riendo. Su tono es ligero, pero su historia demuestra que no tiene mucho que probar.

Originaria de California, es enfermera registrada y trabajó turnos de 12 horas atendiendo pacientes con COVID-19 durante el punto más crítico de la pandemia. Esa experiencia le pasó factura: después fue diagnosticada con TEPT severo, depresión y ansiedad. Renunció al hospital y, en 2022, creó *Lemons by Tay*, una plataforma enfocada en recursos y apoyo de salud mental, antes de tener la idea de *The Squeeze*¹. Sus *fans* suelen elogiar su honestidad y actitud sin pretensiones, justo lo que atrajo a Taylor desde el principio.

A finales de los 2000 no había rincón de la cultura pop que él —o su imagen bronceada y esculpida— no hubiera conquistado. Sus fotos sin camisa de *Twilight* estaban impresas en camisetas y ropa interior alrededor del mundo. Los *fans* más intensos incluso se las tatuaban. Había *blogs* (muy problemáticos) contando los días para que cumpliera 18 años² y foros dedicados a seguir cada uno de sus movimientos. En 2009 se convirtió en uno de los *hosts* más jóvenes en la historia de *Saturday Night Live*, fue la mitad de la pareja adolescente soñada junto a otra Taylor (Swift) y el producto más popular de *Twilight*: el chico accesible y cercano, en contraste con el antihéroe melancólico de Robert Pattinson.

Fuera de cámaras, Taylor vivía Hollywood en su versión más intensa, impaciente y escrutadora. La presión por mantener el impulso, o arriesgarse a que lo consideraran una estrella fugaz, era aplastante. Durante un tiempo, mantenerse relevante fue su prioridad. Hasta que apareció Tay.

“En cuanto la conocí, entendí qué era lo importante de verdad en la vida”, comenta ahora.

A sus *fans* les encanta bromear con que Tay vive el sueño de cualquier *fan* de *Twilight*, como si manifestara la fantasía de toda adolescente enamorada³. Pero esa narrativa —la que la reduce a una chica con suerte— no es algo que la pareja acepte. Mientras construyen esta nueva etapa juntos, Taylor lo deja claro: “Estoy listo para pelear con quien sea necesario para que ella reciba el respeto que merece”.

La hermana de Taylor, Makena, fue quien los presentó. Ella conoció a Tay y pensó: “Esta es la chica perfecta para mi hermano”.

TAY: Apenas me había hecho amiga de ella y de verdad quería que sintiera que mi amistad era genuina, que era por ella, no por otra cosa. Además, acababa de salir de una relación y estaba por empezar la escuela de enfermería, así que no buscaba salir con nadie.

TAYLOR: El momento era perfecto para que estuvieras soltera. Era el peor momento para empezar una nueva relación. Pero mi hermana tenía otros planes.

¿Makena solía intentar emparejarte con gente, Taylor?

TAYLOR: Fue la primera vez. Y, siendo honesto, no tenía nada de fe. Pensé: “Claro, tráela a una noche de juegos...”. La gente siempre pregunta si fue amor instantáneo y nunca sé qué contestar. Ahora que lo pienso, no lo fue, porque yo dudaba de que mi hermana menor me hiciera un *match*.

1. El *podcast* semanal, lanzado a principios de 2023, cuenta con alrededor de 250,000 suscriptores leales en YouTube y la cifra sigue creciendo.

2. Taylor tenía 16 años cuando comenzó el rodaje de la primera película de *Twilight*. Antes de la franquicia había participado en cintas infantiles como *Las aventuras de Sharkboy y Lavagirl* y *Más barato por docena*. Tenía 20 cuando se estrenó la última entrega de *Twilight*, *Amanecer: parte 2*.

3. Algunos comentarios de *fans* bajo la publicación oficial de Taylor y Tay en 2018: “Qué suertuda eres”, “Awww, esto me mata, pero qué tierno”, “¿Cómo terminaste con @taylortlautner? ¡Maldita sea, Sharkboy, OMG!”.

A man and a woman are posed against a clear blue sky. The man, on the left, has short dark hair and a beard, wearing white-rimmed sunglasses, a white button-down shirt, and a brown leather jacket. The woman, on the right, has dark wavy hair and is wearing a pink button-down shirt under a brown suede jacket with fringe on the sleeves. She is also wearing a wide brown leather belt with metal studs. Both are looking towards the camera with slight smiles.

Él: *total look*, **Polo Ralph Lauren**. Lentes de sol, **Depop**. Collar, **Dezso** (usado durante toda la sesión). Anillo, propio de Taylor (usado durante toda la sesión). Cinturón **Artemas Quibble**. Ella: chamarra, **Golden Goose**. Camisa y pantalón, **Polo Ralph Lauren**. Aretes, **David Yurman**. Pulseras y cinturón, **The Society Archive**.



No eres mi esposa. Soy tu esposo”.

— TAYLOR LAUTNER.

Ella: camisa, **The Society Archive**. Bra, **Bode**. Pantalón, **Burberry**. Cinturón, **Artemas Quibble**.

Él (izquierda): chamarra **Loewe**. Camisa y playera, **The Society Archive**. Jeans, **Levi's**. Botas, **Marsell**.

Él (derecha): suéter, **Ferragamo**. Shorts, **Todd Snyder**. Botas, **Depop**. Gorra, **Bode**.

Página opuesta.
Ella (izquierda): chamarra, **Coach**. Playera, **The Society Archive**. Jeans **Frame**. Lentes de sol, **Selima Optique**. Aretes **David Yurman**.
Él: total look, **Balenciaga**. Botas, **Ugg**. Cinturón, **Artemas Quibble**.
Ella (derecha): Chamarra, **Tibi**. Vestido, **Gap**.

A veces es mejor llegar al sentimiento poco a poco. ¿Cuánto tiempo salieron sin ponerle etiqueta a la relación?

TAYLOR: No mucho. Hay algo muy claro en mí: cuando me doy cuenta de que alguien me gusta en serio, quiero formalizar.

TAY: Nos conocimos a principios de diciembre de 2017, salíamos como amigos y luego...

TAYLOR: Nuestro primer beso fue en Año Nuevo.

TAY: Yo seguía esperando el “pero”, que algo saliera mal, porque todo era demasiado perfecto. Cuando Taylor me preguntó: “¿Quieres que seamos exclusivos?”, le contesté: “Bueno, ¿tú quieres ser exclusivo?”.

¿Había una capa extra de ansiedad por el hecho de que él es una estrella de cine?

TAY: Ves todos esos titulares de chismes sobre celebridades, así que sí, en definitiva había miedo a lo desconocido.

Taylor, parece que tú también entrabas a territorio nuevo. Antes de Tay nunca habías salido con alguien fuera de la industria⁴.

TAYLOR: Pasó mucho tiempo desde que salí con alguien que no fuera coprotagonista o del medio. Fue un respiro. No digo que las relaciones dentro de la industria no funcionen, porque muchas sí, pero traen presión y competitividad extra. Yo llevo una vida muy normal, mi plan favorito es invitar amigos a casa, así que

cuando conocí a Tay, se sintió exactamente como estar en casa.

Tay, te conviertes en una figura pública por mérito propio. ¿Cómo ha sido el ajuste a una vida tan expuesta?

TAY: Ver cómo Taylor maneja la fama lo vuelve más fácil. Como me ama tan bien, tengo un nuevo nivel de confianza personal. No significa que no haya momentos en los que diga: “No me gusta cómo se siente esto”, pero sin duda es más sencillo.

¿En qué momentos todavía te cuesta trabajo?

TAY: Es difícil porque, a decir verdad, yo borraría todo, dejaría de hablar con el mundo y solo sería su esposa, porque eso es lo que más me gusta. Pero también quiero que la gente me vea a mí, no solo como “la esposa”. Es difícil cuando sabes que las intenciones de algunas personas no son conocerte de verdad; no quieren acercarse a mí por quien soy, sino por lo que represento o por estar cerca de él, o venir al *podcast* por eso.

TAYLOR: Quizás es la parte más dura para mí también, porque soy muy protector con ella y estoy muy orgulloso de lo que ha construido. De hecho, el otro día hablaba de esto con nuestro terapeuta. Me preguntó: “¿Te parece bien que Tay deje claro que quiere ser conocida por algo más que ser



tu esposa?”. Y sí. Tengo total confianza en el amor que me da. Así que estoy 100% detrás de ella.

TAY: Me hace reír muchísimo. Me invitan a algún evento y él dice: “Eres una celebridad”. Taylor es el mejor *hype man*.

¿Alguna vez comparan sus *timelines*?

Tay, ¿qué hacías cuando salió la primera película de *Twilight*?

TAY: Viviendo mi vida más normal, en mi suburbio más normal.

TAYLOR: Sí, mientras yo caminaba por ahí con *mini shorts* de mezclilla arrancándome la camisa frente a pantallas gigantes, ella tenía 11 años y organizaba una fiesta de cumpleaños temática de *Twilight*.

Leí una entrevista vieja tuya, Taylor, donde decías algo sobre las chicas que se sentían atraídas por Jacob: que buscaban seguridad y enamorarse de su mejor amigo. Tay, considerando que eras *team Edward*, ¿ves algo en Taylor que tenga esa energía “*edwardiana*” que te gustaba?

TAY: ¡Nada! Siempre digo que en ese entonces ni siquiera me fijaba en lo “guapo”.

TAYLOR: Sí, claro, como si Robert Pattinson no fuera guapo...

TAY: No tienes nada de Edward y eso me encanta.

TAYLOR: Mi consejo para encontrar pareja

siempre es el mismo: busca a tu mejor amigo. Al final del día, nosotros somos mejores amigos. Con esa base eres imparable.

Taylor, ¿cómo cambió esta relación tu vínculo con Hollywood, sobre todo ahora que estás por volver a la industria?

TAYLOR: Cuando conocí a Tay, pensé: “Solo quiero estar en casa con ella, con nuestros perros, amigos y familia, y crear recuerdos que no estén en un *set*”. Cuando por fin estuve cómodo con eso, me sentí lo bastante seguro para volver a abrir la puerta a la industria. Ahora tengo claras mis prioridades: si hago un proyecto y no sale como esperaba, igual voy a regresar a casa con mi familia, que siempre estará ahí.

Cuando se anunció la sinopsis de *Taylor Lautner: Werewolf Hunter*⁵, todos reaccionaron como: “Espera, ¿qué?”.

TAYLOR: Nadie sabía si era real o no. Alguien que trabajó en *Twilight* me lo presentó como una idea de dos líneas. Me hizo el *pitch* y en esencia dije que no. Seis meses después volvió a buscarme y me dijo: “No dejo de pensar en esto”. Entonces lo escuché. Pensé: “Ok, esto puede ser absolutamente terrible o brillante por completo”. En cuanto le di permiso de presentarlo a guionistas ya tenía una lista de gente queriendo conectarse por Zoom. Me voló la cabeza.

No había hecho nada en años y ahora vendíamos una serie sobre mí siendo un cazador de hombres lobo.

¿Tus dudas eran por volver al universo *Twilight* o por regresar a Hollywood en general?

TAYLOR: Era volver a la industria. Si la serie funciona, puedes hacer cinco o seis temporadas durante años. Es un compromiso enorme y quería estar seguro de que estaba listo. Estoy orgulloso de *Twilight* y de todo lo que hice ahí. Claro que no quiero que sea lo único por lo que me recuerden, pero ya estoy en un punto donde me siento cómodo con eso. Y con toda sinceridad, creo que esa franquicia tiene el mejor *fan-dom* que he visto en mi vida entera. Sería una falta de respeto seguir tratando de enterrarla o esconderla.

4. A lo largo de los años, Taylor ha sido vinculado sentimentalmente con varias *it girls* como Selena Gomez, Lily Collins y, por supuesto, la ya mencionada Taylor Swift, cuya canción de 2010, “*Back to December*”, se supone que estuvo inspirada en él.

5. “Interpretándose a sí mismo, Taylor se ve involucrado en una sociedad secreta de rastreadores de hombres lobo que necesitan su experiencia única. Mientras navega su doble vida —actor de Hollywood de día, guerrero sobrenatural de noche—, Taylor debe enfrentarse a la ironía definitiva: combatir a las mismas criaturas que lo hicieron famoso”.



Ves todos los titulares de chismes, así que en definitiva había miedo a lo desconocido”.

—TAY LAUTNER.

También tienen juntos *The Squeeze*.

¿Cómo es trabajar en algo que los obliga a profundizar en temas tan personales cada semana?

TAY: Al principio aprendimos cosas del otro, como lo distinto que nos afecta emocionalmente. A mí me desgasta más que a Taylor. Y claro, hay una capa extra porque estamos casados, nos vemos todo el tiempo y el estudio está en nuestra casa, pero ha sido muy bonito y divertido.

TAYLOR: Queríamos ayudar a la gente y, al final, también nos ha ayudado a nosotros. De verdad se siente como terapia gratis.

Tengo que preguntar por el tema de compartir el mismo nombre.

¿Qué significa para ustedes tener exactamente el mismo nombre y apellido que su pareja?

TAYLOR: Es muy chistoso en muchos sentidos, pero compartir el nombre refuerza esa sensación de que ella es literalmente mi otra mitad, de que somos uno mismo. Claro, tenemos vidas distintas e independencia, pero es algo muy especial.

TAY: Nos da risa todo el tiempo.

Hoy, muchas novias eligen no adoptar el apellido del esposo. ¿Cómo fue su proceso de decisión, sobre todo con un resultado tan particular?

TAY: Pensamos: “Esto será un poco confuso”. Pero era algo que yo quería. Siendo la esposa de Taylor, quería su apellido.

TAYLOR: No eres mi esposa. Yo soy tu esposo.

¿Han hablado de sus estilos de apego?

¿Cómo se manifiestan?

TAY: Siento que ambos estamos en un lugar bastante seguro y estable ahora mismo.

TAYLOR: Pero si alguno tiene una pizca de codependencia, ese soy yo.

¿Siempre te has sentido una pareja codependiente?

TAYLOR: Sé que en el pasado no fue algo muy saludable para mí, pero he mejorado mucho. Estoy mucho mejor hoy que hace 10 años y gran parte es gracias a Tay y a lo seguro y cómodo que me siento en nuestra relación.

Tay, has construido tu propio camino con *Lemons* y *The Squeeze*. ¿Volverías a la enfermería?

TAY: Nunca digas nunca. Renové mi licencia el año pasado y sigue siendo parte de mi identidad, algo que me apasiona muchísimo. Pero quién sabe... tal vez más adelante tenga hijos y solo quiera poner bótox un par de veces a la semana.

Hablando de hijos, sé que a la mayoría de las parejas jóvenes siempre les preguntan por sus planes...

TAYLOR: Nadie mete más presión que los papás de Tay.

¿Cómo te hace sentir eso?

TAYLOR: Entiendo que para algunos sea un tema privado, pero a mí nunca me ha molestado.

TAY: Ni siquiera hemos intentado tener hijos todavía. No sabemos si será complicado, así que no hay ninguna connotación negativa alrededor del tema.

TAYLOR: Yo estoy listo cuando ella lo esté. Siento que cada vez estamos más cerca.

¿Qué están esperando?

TAYLOR: Asegurarte de que elegiste al chico correcto...

TAY: Como hija única, crecí pensando que quería casarme y tener hijos joven, pero cuando conocí a Taylor dije: “Ah, en realidad no tengo prisa por comprometerme o casarme”. Cuando estás con la persona

correcta, no hay presión. Lo mismo pasa con los hijos. Ahora mismo disfruto muchísimo mi vida, encontré un amor muy especial por mi carrera. No digo que no se puedan hacer ambas cosas, pero hoy valoramos la libertad de tomar las maletas e irnos cuando queramos. Intento convencer a Taylor de vivir un par de meses en Nueva York. Ya dijo que no, pero no soltaré el tema. Igual vamos allá... y luego te doy un bebé.

Taylor, ¿dejarías que tus futuros hijos se dedicaran a la actuación?

TAYLOR: Tendría mis reservas. No puedes decirles “no” a algo que les apasiona, pero sí les daría muchas otras opciones.

En esta etapa de su relación, ¿qué es lo que más admiran del otro y les gustaría imitar?

TAYLOR: Tay es increíblemente leal. Es muy disciplinada y trabajadora; me gustaría tener ese mismo empuje. Y ama a profundidad a la gente, algo que compartimos.

TAY: ¡Justo iba a decir eso de ti!

TAYLOR: Es muy bonito tener una pareja con la que puedes desbordar cariño hacia los demás juntos. No hay nada mejor que hacer eso en equipo.

TAY: Eres un luchador. Si alguien lastima a un amigo o a tu familia, quieres justicia para ellos. También admiro tu intuición: es la persona más sabia que conozco. Y no lo digo solo porque sea mi esposo, sino porque este hombre ya había vivido siete vidas cuando nos conocimos.

TAYLOR: Nos equilibramos.

TAY: Hay partes de la codependencia de Taylor que me ayudan a balancear mi energía acelerada. Yo trabajaría hasta agotarme todos los días si pudiera. Así que, la verdad, somos el *match* perfecto.

Página opuesta (recostada en la playa), ella: vestido, **Ferragamo**. Bra, **Cuup**. Underwear, **Cou Cou Intimates**. Botas, **Frye**. (En el muelle), él: chaleco, **Wythe**. Camisa y pantalón, **Dolce & Gabbana**. Botas, **Marsèll**. Ella: chamarra **Eckhaus Latta**. Pantalón, **Frame**. Botas **Polo Ralph Lauren**. En la moto, él: top, **Noah**. Pantalón, **Canali**. Ella: chamarra, **Phipps**. Vestido **Brunello Cucinelli**. Botas, **Frye**. Aretes, **Pandora**.

Pelo: **Ginger Leigh Ryan** para **Bumble and Bumble**. Makeup: **Grey Hoffman** para **Milk Makeup**.



style

EL GIRO DE LA SILUETA

Los *balloon pants* llegan para romper con la obsesión por lo recto y lo ajustado. Su volumen suave y redondeado redefine la forma del cuerpo, creando una silueta más libre y mucho más expresiva.

BALLOON PANTS

Rompe con lo predecible.

POR ANDREA SIERRA

FOTO: GETTY IMAGES

VOLUMEN CON

Intención

El volumen de estos pantalones se pensó para estilizar: cintura marcada, cadera fluida y pierna que se curva antes de caer. El resultado es una prenda que se siente arquitectónica, pero es extrafácil de llevar.



Pantalón, **Genny en Farfetch.**



Pantalón, **Zara.**



Pantalón, **Jacquemus.**



Pantalón, **American Eagle.**



Complementos

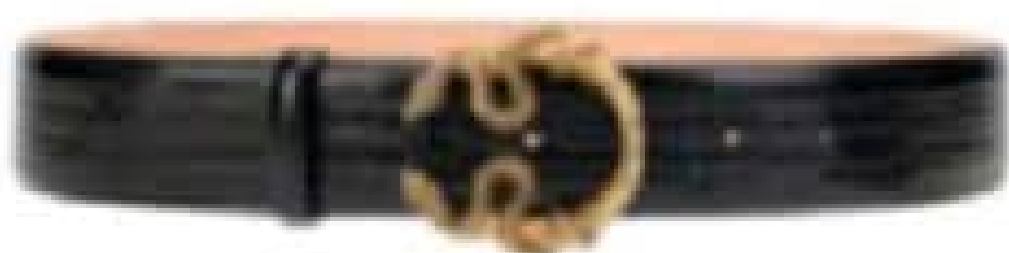
Busca piezas que ayuden a marcar la cintura y a mantener la estructura. El objetivo es que el pantalón sea el protagonista.



Collar y pulsera, **UNOde50.**



HUAWEI, **FreeClip 2.**



Cinturón, **Roberto Cavalli.**



Bolsa, **Saint Laurent.**

Zapatos

Estos pantalones piden calzado que ancle el volumen. Botas de punta o tacones afilados son perfectos para equilibrar la proporción. El contraste suma fuerza.



Zapatos, **Dolce & Gabbana.**



Zapatos, **Prada.**



Zapatos, **Jimmy Choo.**



Zapatos, **Valentino Garavani.**

EL NUEVO STATEMENT
Son perfectos para transformar un *outfit* entero. Funcionan como pieza protagonista, elevando básicos como una *tank top*, una camisa blanca o un suéter ligero. Son la prueba de que la forma es clave.



ACCESORIOS

A la mano

Los *wristlets* para celular pasaron de ser un truco práctico a convertirse en un accesorio de moda con todas las letras. Cadenas, cuentas, perlas o tiras de piel transforman el teléfono en parte del *outfit* y le suman personalidad al *look* como si fuera una pulsera más. Lo mejor es esa mezcla entre funcionalidad y estilo que te permiten tenerlo a la mano sin perder el *vibe*.

1. Correa, Prada. 2. Correa, Casetify. 3. Cadena, Casetify.
4. Correa, Pucci. 5. Dije, Bruga. 6. Cadena, Loewe.
7. Correa, Isadora. 8. Cadena, Sonix.

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

Oh, deer...

Un nuevo *print* que nos lleva al lado más suave del mundo animal.

POR ANDREA SIERRA

1. ETERNO

El *animal print* cambia cada temporada, pero su fuerza permanece. Nació como una necesidad práctica, se convirtió en símbolo de lujo y con el tiempo evolucionó hasta consolidarse como un básico. Desde su reinterpretación elegante en los años 50 hasta su explosión creativa en los 80, hoy sigue siendo un infalible.

FERRAGAMO

2. NUEVA NARRATIVA

Este año marcó la llegada de un nuevo protagonista, el "*bambi print*" o "*deer print*", inspirado en la textura y los tonos naturales de los venados; se define por puntos imperfectos, una paleta de colores tierra y una estética calmada que se aleja de lo exagerado para abrazar lo orgánico.



ATEMPORAL

Y no tienes que preocuparte: no es una tendencia del momento, es el nuevo básico que tu clóset esperaba. Podrás llevarlo todo el año sin miedo a cansarte, porque la paleta de colores favorece que lo lleves como un nuevo neutro.

3. INSTINTO

Es momento de dejar los *prints* salvajes y más llamativos para dar paso a una versión más sutil de los estampados. Lo mejor es que es fácil de llevar y funciona para *outfits* casuales y looks más pulidos que piden un *spotlight*.

1. Lentes de sol, Prada. 2. Collar, Tiffany & Co. 3. Aretes, Tiffany & Co. 4. Blusa, Mango. 5. Reloj, TAG Heuer. 6. Anillo, Pilgrim. 7. Pulsera, TOUS. 8. Pulsera, TOUS. 9. Bolsa, & Other Stories. 10. Zapatos, Sarah Chofakian en Farfetch. 11. Pantalón, Object. 12. Blazer, Object. 13. Lentes de sol, Miu Miu. 14. Aretes, Lizzie Fortunato. 15. Bralette, Aerie. 16. Blusa, American Eagle. 17. Falda, H&M. 18. Bolsa, KHAITE en Farfetch. 19. Zapatos, Tory Burch. 20. Reloj, Longines. 21. Pulsera, Brunello Cucinelli. 22. Chamarra, Zara.

2

3

4

5

1

6

7

9

8

AGREGA

una chaqueta de piel para elevar el *outfit*, sobre todo, cubrirete del aire fresco que pueda correr por las tardes en la ciudad.

Vestido,
Tory Burch.

¿CÓMO USAR?

Cuadros vichy

Este mes marca, oficialmente, el inicio de la primavera, y ahí es donde el patrón *vichy* entra en escena. Ya sea en *matching sets*, vestidos midi o siluetas asimétricas, prepárate, porque esta temporada los cuadros serán tu nuevo uniforme.

POR ANDREA SIERRA

Este vestido funciona igual de bien para un evento importante o para un plan casual de viernes por la noche: es versátil, elegante y cómodo, simplemente será esa pieza que resuelve cualquier agenda sin sacrificar el estilo.

1. Chamarra, **Massimo Dutti**. 2. Collar, **TOM FORD**. 3. Anillo, **Ferragamo**. 4. Aretes, **Valentino Garavani**. 5. Lentes de sol, **Tiffany & Co.** 6. Pulsera, **Polène**. 7. Reloj, **Hublot**. 8. Zapatos, **Prada**. 9. Bolsa, **JW Pei**.



AGREGA
unos *pumps* de
color vibrante y
un bolso tipo
canasta para
mantener ese aire
despreocupado,
pero elegante.

Natural elegance

Un vestido midi, tacones naranjas y un bolso tipo canasta es la definición de primavera bien entendida. Ligero, femenino y con un toque artesanal, este combo mezcla elegancia con vibra *countryside* sin verse disfrazado.

1. Pulsera, **Monica Vinader**. 2. Aretes, **CELINE**. 3. Collar, **CELINE**.
4. Reloj, **Tissot**. 5. Zapatos, **Kurt Geiger**. 6. Bolsa, **Chloé**.
7. Anillo, **Bulgari**. 8. Lentes de sol, **Bottega Veneta**.



**SUMA
ACCESORIOS**
que eleven el
look sin quitarle
esa vibra
effortless que
hace que todo
se vea *cool* y
nada forzado.

Easy chic

Y para los planes más tranquilos, este vestido logra el balance perfecto: dará la impresión de que no pensaste demasiado en el *outfit*, pero que el estilo y estar a la moda forman parte de tu ADN.

1. Aretes, **Bimba y Lola**. 2. Collar, **Pandora**. 3. Lentes de sol, **H&M**.
4. Brazaletes, **Pandora**. 5. Bolsa, **H&M**. 6. Sandalias, **A.EMERY en Farfetch**.
7. Reloj, **Zenith**.

Stylists fuera de serie

Detrás de los *looks* más icónicos de la pantalla está el trabajo de estas diseñadoras de vestuario que ya forman parte de la historia de la moda. ¿Te suenan?

POR BERTA DE MIGUEL



EMILY IN PARIS



Bolso de mariposa, Peter & James.

LIBERTAD

Las alas de este exclusivo bolso —solo existen 75 por color— simbolizan la evolución de Emily.

Fue la conocidísima diseñadora y estilista **Patricia Field** quien presentó a Darren Star (creador de la serie) con Marylin Fitoussi, al mando del vestuario. Los colores vibrantes, las combinaciones inesperadas y los juegos de volúmenes son su esencia. Ella mezcla firmas de lujo, como Chanel, con otras emergentes (por ejemplo, Do Manh Cuong o Kevin Germanier).



BRIDGERTON

UN CLÁSICO

El corsé es un elemento clave en la serie. De hecho, cada personaje luce modelos asociados a su personalidad.

Corset, Zimmermann.



Ellen Mirojnick se encargó de elaborar los estilismos de las dos primeras temporadas, hasta que **John Glaser** tomó el relevo. Ambos hilaron fantasía, romanticismo e historia, adaptando el estilo de la Regencia británica al mundo actual con gran acierto.



SEX AND THE CITY

Los *outfits* de Carrie, Samantha, Charlotte y Miranda hicieron historia de tal manera que aún hoy son referentes. **Patricia Field** convirtió la moda en parte de la narrativa de cada capítulo a través de piezas de lujo y tesoros *vintage* que hablan por sí mismos.

EL COMPROMISO

El mítico *stiletto* joya con el que Mr. Big pidió matrimonio a Carrie representaba el amor (a su manera).

Zapatos, Manolo Blahnik.





GOSSIP GIRL

Durante sus cinco años de emisión, **Eric Daman** diseñó el vestuario de la serie. El estilo clásico de Blair, el *boho chic* de Serena, el lujo silencioso de Lily... para los habitantes del Upper East Side, la moda era un símbolo más de poder, desde el uniforme hasta los *looks* de fiesta. De hecho, no se repite ni una sola prenda en las seis temporadas.



EDICIÓN LIMITADA

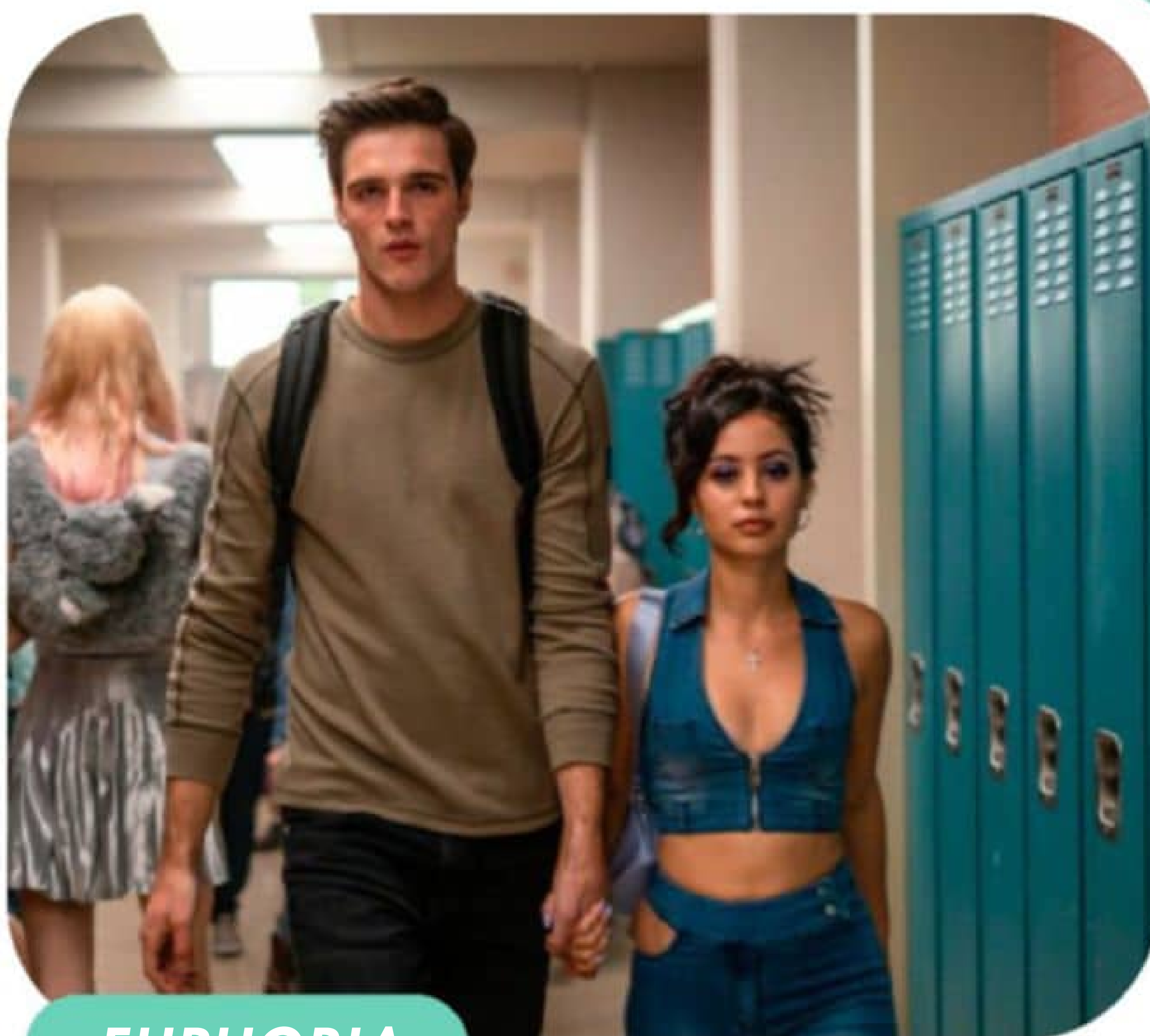
Algunos de los bolsos de Hermès de la serie pertenecían a la actriz, Kelly Rutherford.

Birkin, Hermès (en vestiairecollective.com).



Top,
Pull&Bear.

DISCO
El *strass* y las lentejuelas siempre están presentes en los *outfits* de las protagonistas.



EUPHORIA

Heidi Bivens trajo los 2000 de vuelta con su trabajo en este proyecto. Las prendas básicas de Rue, el brillo y la feminidad etérea de Jules y el estilo sexy de Cassie trascendieron

la pantalla, inspirando a toda una generación. Puedes encontrar la historia de las prendas y entrevistas al reparto en el libro *Euphoria Fashion* (ed. A24 Books), publicado por la propia estilista.

CONSEJOS DE EXPERTA

¿Quieres dedicarte a ello? Apunta los *tips* de **Cristina Rodríguez**, estilista de *Élite* y *Olympo*.

ESTUDIA

"Debes tener conocimientos de moda", dice esta estilista.

Especialízate con un máster universitario en Marketing y Comunicación de Moda de la Universidad Europea y *Harper's Bazaar* o un curso de Estilismo de Moda en el IED.

COSE

La costura es lo más importante, y Cristina lo deja claro: "Hay que tener ideas de patronaje y saber de tejidos y confección".

DOCUMÉNTATE

"Hay muchos mundos que desconocemos. Es importante estar en la calle", precisa.

RESUELVE

"Es imprescindible tener conocimientos más allá de la moda, como organizar y ambientar", afirma Rodríguez.

HAZ CONTACTOS

Como afirma, "esta profesión funciona por recomendaciones. Cuanto mejor persona seas y más trabajos, más te llamarán".

Glam news

Este mes llegan novedades pensadas para acompañar tu ritmo, tu estilo y tu *mood* del momento.

POR PALOMA PACHECO



Bimba y Lola pone a bailar la primavera

bimbaylola.mx

Para SS25, la marca española se inspira en algo simple y poderoso: moverse. *Modern Dancers* nace para el calor, la comodidad y la libertad del cuerpo sin perder el estilo. Fusiona *balletcore* con un *twist* urbano en *bodies*, *leggings* y vestidos suaves mezclados con acentos *sporty* y *street*. Capas, telas ligeras, transparencias y cortes que respiran y acompañan cada paso. Los accesorios suman tonos dulces y un aire nostálgico. Este verano, vestirse no es solo verse bien, es sentirse libre y recordar que la moda también se baila.



Archivo eterno

bulgari.com/es-mx

BVLGARI lanza *Bvlgari Eternal*, una nueva colección que toma joyas históricas de la casa y las convierte en piezas actuales y fáciles de llevar. El primer capítulo se llama *Vimini*, inspirado en una pulsera original de 1942. La colección incluye pulsera, collar, anillo y aretes, todos en oro amarillo y combinaciones con oro rosa. La pulsera es la protagonista: flexible, con formas onduladas que se ajustan a la muñeca y se mueven con el cuerpo. El collar envuelve el cuello con líneas limpias y brillo suave, el anillo une varias bandas en una sola pieza moderna y los aretes, colgantes o en versión *ear cuff*, aportan un toque más atrevido. La línea se completa con *Alta Joyería*, donde el oro amarillo se mezcla con DLC negro y diamantes, dando vida a *chokers* y collares impactantes. Piezas con pasado, pero diseño actual.



Aromas únicos

tomfordbeauty.com/

Figue Érotique se posiciona como una fragancia que rompe con el clásico aroma a higo. Abre con notas verdes y vibrantes, evoluciona a un acorde cremoso y dulce, y culmina con azúcar oscuro, maderas y resinas que aportan profundidad y calidez. El resultado es un perfume intenso, sensual y adictivo. Su frasco oscuro con acentos violetas refuerza su carácter elegante y sofisticado.



Sube la intensidad

dolcegabbana.com/es-mx

Lanzada en 2006, la familia *The One* celebra 20 años como uno de los perfumes más icónicos de Dolce & Gabbana. Para el aniversario presenta dos versiones más intensas: *The One Eau de Parfum Intense* ofrece un giro cálido con pimienta rosa, mandarina, jazmín y una base ambarada de vainilla en frasco dorado. Para ellos, *The One For Men Parfum* apuesta por notas especiadas de pimienta, nuez moscada y naranja, con fondo de tabaco, vetiver y ámbar, logrando una estela profunda y seductora... porque un clásico no se reinventa, se intensifica. *The One* prueba que la seducción también evoluciona.



Cuidado para tus labios

mx.moroccanoil.com/

Moroccanoil lleva su argán más allá del pelo y presenta su nuevo *Lip Balm*, un bálsamo que hidrata sin sensación pegajosa y deja un brillo natural. Su fórmula con aceite y manteca de argán, ácido hialurónico y péptidos suaviza y nutre por horas. Llega en tres versiones: *Moroccan Mint Tea*, *Berry Pomegranate* y *Vanilla Date*, tonos frescos y favorecedores para el día a día. El mismo argán que amas para el pelo, ahora para tus labios.

Charm heaven

drm-lnd.com/

Directo desde Suecia, aterrizó en el centro comercial Paseo Interlomas en la CDMX una tienda única en Latinoamérica: DRM-LND, un *charm bar* que será el paraíso de toda *girly* que ame la personalización y el *DIY*. Aquí podrás crear todo, desde un *case* o correa para tu celular, una funda para tu *laptop*, una *backpack*, cadenas para tus bolsas, joyería y más. Lo único que tienes que hacer es elegir tu producto y recibirás una charolita para colocar tu selección de *charms*, misma que pasarás horas haciendo, porque las opciones son infinitas.



Elegancia en tonos pastel

hublot.com

HUBLOT lanza tres nuevos *Classic Fusion* en verde salvia, el color pastel que está por todos lados y que aquí se siente elegante, fresco y muy actual. Es ese verde suave que combina con todo y se ve igual de bien en *looks* femeninos o masculinos. Los relojes vienen en tres tamaños: 33 mm, más delicado, con 36 diamantes en el bisel, ligero, elegante y perfecto si te gustan los relojes joya. 42 mm, el más *minimal* con tres agujas y fecha, ideal si buscas algo limpio, moderno y fácil de usar diario. 45 mm, versión cronógrafo, más deportiva, pero equilibrada, con contadores plateados que contrastan increíble con el verde salvia. Todos tienen caja de titanio, así que son ligeros y cómodos, y una correa de caucho con tejido en el mismo tono verde que los hace ver diferentes sin ser exagerados. La esfera tiene acabado tipo rayos de sol, lo que hace que el color cambie según la luz. Un reloj clásico, pero en su versión más *cool*.



FOTOS: CORTESÍA.

Scrolling
IG: @hilosomega

¿Tejido de punto a la playa?

Te contamos cómo sí...

En tus siguientes vacaciones a la playa, el tejido deja de ser solo cozy y se convierte en tu mejor aliado para *looks* frescos, ligeros y *ultra cool* frente al mar.

Si creías que el punto era exclusivo del frío, es momento de replantearlo. Esta temporada, el tejido de punto se muda directo a la playa y se convierte en ese *twist* inesperado que hace ver a tu *outfit* más pensado, más *chic* y cero básico. *Tops* calados, *sets* tejidos y vestidos ligeros demuestran que el estambre también puede representar cuando las temperaturas comienzan a subir.

La clave está en elegir fibras suaves, finas, puntos abiertos y siluetas relajadas que dejen respirar la piel. Además de ser cómodas, las prendas tejidas tienen ese encanto artesanal que eleva cualquier *look* playero en segundos. ¿Lo mejor? Puedes hacerlas tú misma y diseñar piezas únicas que nadie más va a llevar en el *beach club*.



LÓGRALO
CON

Tejido con hilaza
de algodón LA
PERLA DE HILOS
OMEGA.



Cuatro formas de sumar el punto a tu maleta:

EL TOP TEJIDO COMO STATEMENT

Un *top* calado o tipo *halter* tejido a mano es perfecto sobre el bikini. Funciona como prenda principal y te lleva de la arena al *lunch* sin necesidad de cambiarte.

SET DE DOS PIEZAS SOBRE EL TRAJE DE BAÑO

Shorts o falda + *top* en el mismo tono crean un *matching set* que se ve pulido sin esfuerzo. Ideal para caminar por el malecón o ir por un *spritz* al atardecer.

CAPAS PARA EL ATARDECER

Cuando baja el sol, un suéter ligero o cárdigan tejido es la capa perfecta. Abriga lo justo y mantiene esa vibra relajada y sofisticada.

EL DIY ES EL NUEVO LUJO

Tejer tus propias piezas antes del viaje cambia todo. Tú eliges color, largo y *fit*. Además, llevar algo hecho por ti le da a tu *look* un toque auténtico.



Escanéame



La Perla hilaza
fina, tipo perlé,
100% de algodón
mercerizado.



Símbolo de Calidad

De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad
No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820, Tels: 555-522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



**La Perla, hilaza fina tipo perlé, versátil,
para tejer y bordar;
está hecha 100% de algodón mercerizado.**

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel.: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel.: 55 56 16 1991

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel.: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel.: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

glow

**+ Luz,
+ brillo,
+ actitud**

Aquí, los párpados se visten con reflejos metálicos y mejillas encendidas. Magentas vibrantes y acabados satinados que aportan ese efecto luminoso y dimensional.

Después de temporadas dominadas por la piel *nude*, el color está de regreso. Ana Valeria Becerril lo confirma con una propuesta poderosa que es una declaración en sí misma. ¿El resultado? Una oda al color.

Joyería,
Coco Crush
de Chanel.

Sombra

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
STYLING: RODRIGO ALCANTARA
POR ANDREA SIERRA

aquí...

**Romántico y
effortless**

Una gama de tintos y rosados que aportan ese *glow* natural, como si el color viniera desde adentro de la piel. La clave está en trabajar los mismos tonos en ojos, mejillas e incluso labios para lograr un efecto monocromático que se funde perfecto con el rostro.



Vestido y
joyería,
Dolce &
Gabbana.

Drama elegante

Ojos definidos y profundos en ese tono *mauve* que eleva el *look* al instante. Es la versión más sofisticada del color: fuerte, magnético e inolvidable.



Joyería,
Pomellato.
Top, COS.

Makeup:
Claudia Gamiño para
Chanel Beauty utilizando
la colección *Rouge Noir*.

Pelo:
Marcelo Rendon
Coordinación de moda:
Melissa Elías

Joyería,
Swarovski.
Top,
MANGO.

El más rockero

Difuso, misterioso, un poco *grunge*. Sombras ahumadas, delineado intenso y profundidad en la línea inferior. Nada perfecto ni rígido. Todo se ve vivido, *sexy* y con carácter.

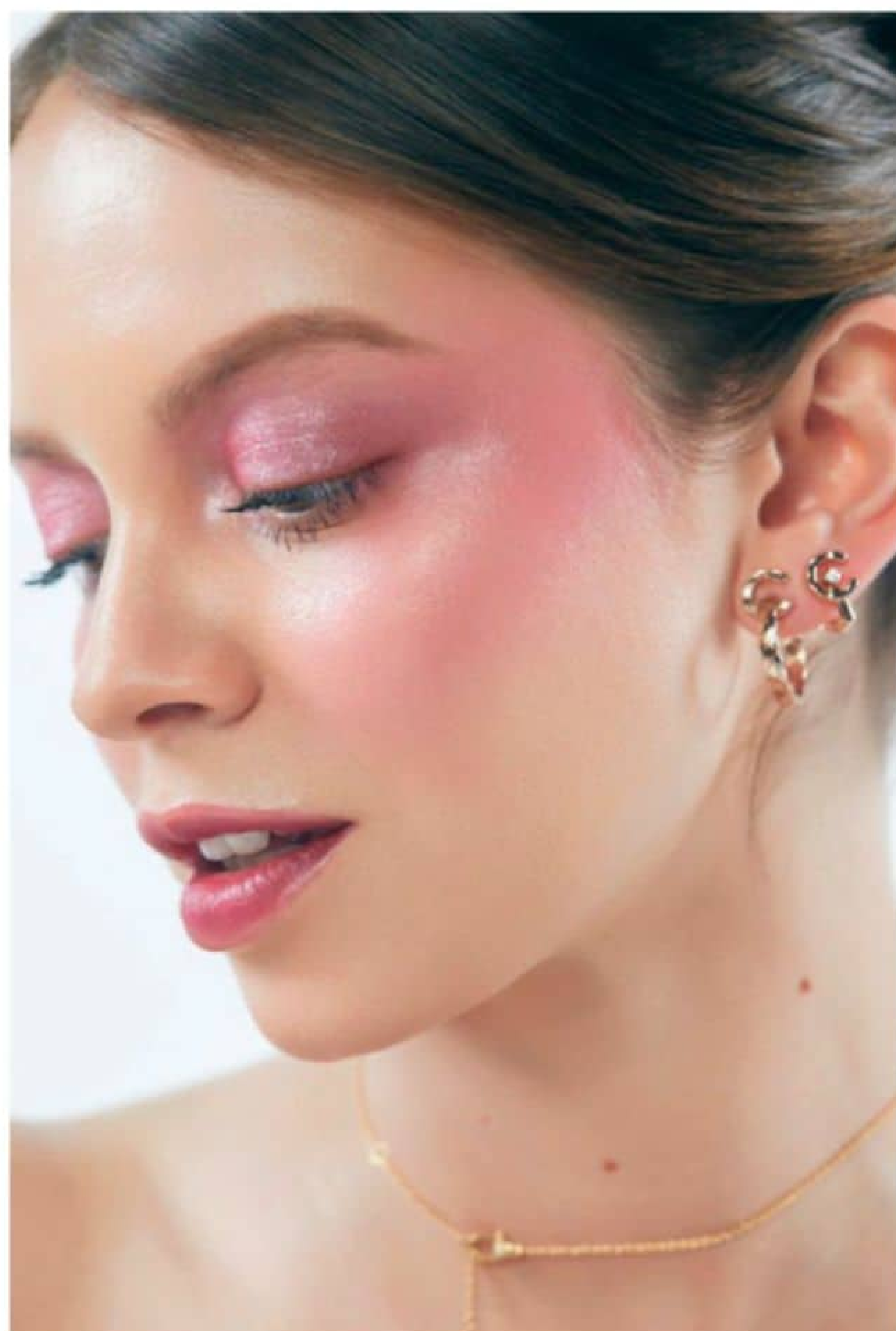
The Color Renaissance

El maquillaje vuelve a apostar por el pigmento como forma de expresión y estilo.

POR ANDREA SIERRA

Párpados intensos, mejillas sonrojadas y labios con profundidad. Al centro está *Rouge Noir* de Chanel, la colección icónica que vive entre magentas vibrantes, rosas suaves y tintos profundos, la propuesta que invita a modular

el color según tu *mood*, convirtiendo el maquillaje en un juego de luz, sombra y matices. Así lo comprobamos en nuestro *beauty* con Ana Valeria Becerril y aquí te contamos cómo lograrlo.



INTUICIÓN

Para las versiones más frescas y románticas del look, Claudia Gamiño, *makeup artist* de Chanel Beauty, nos recomendó trabajar el color fundiéndolo con la piel. Su *tip* estrella fue calentar los productos con las manos y aplicarlo con los dedos para difuminar mejor, incluso usando el labial como *blush* o tinte para párpados. La idea es crear un efecto monocromático en tonos tintos y rosados que iluminen el rostro completo sin que se vea pesado.

Get the
beauty
look



1. Sombra para ojos.
2. Sombra para ojos.
3. Paleta de sombra de ojos y rubor.
4. Lápiz de ojos.
5. Máscara para pestañas.
6. *Stick* iluminador.
7. Lipstick.
8. Set de brochas, todo de Chanel.

RELOADED

Si queremos más impacto, Claudia propone trabajar por capas y atreverse a profundizar. Sombras metálicas o tonos más oscuros en el párpado, delineado inferior con sombra intensa y un truco pro: tomar producto de la máscara de pestañas con un pincel fino para usarla como delineador y lograr un efecto ahumado más rebelde. En labios, los tintos casi negros pueden aplicarse a toques para un acabado deslavado o directo para un *statement* total. El resultado es versátil y con mucha personalidad, justo en el espíritu de este *trend*: del romanticismo suave al drama elegante en cuestión de minutos.



BRILLO ELEVADO

Más que un bálsamo, es tratamiento y *gloss* en uno. Su textura *cushion*, tipo mascarilla, hidrata a profundidad mientras deja un brillo pulido cero pegajoso. Con péptidos, bakuchiol, aceite de almendra y vitamina E, suaviza y cuida los labios hasta por 12 horas. Funciona solo, sobre delineador o como *top coat* para cualquier *lipstick*. Literal: el primer y último paso de tu *lip combo*. Disponible en tonos deliciosos como *Milk Tea*, *Cookie Butter* y *Espresso*.

Major Moisture Smoothing Lip Balm, **Patrick Ta**.



¡los rizos ya no se doman, se celebran!

RIZOS SIN REGLAS

Esta línea está pensada para definir la textura natural sin rigidez ni peso, con fórmulas ligeras que hidratan, controlan el *frizz* y respetan el movimiento real del pelo. Incluye crema definidora, gel suave *antifriz*, mascarilla nutritiva y un finalizador de volumen. Todo lo esencial para unos rizos sueltos, elásticos y llenos de personalidad, sin rutinas complicadas.

Kurl Identity, **Nashi Argan**.

Picks Cosmo

POR PALOMA PACHECO



JUVENTUD EN UN FRASCO

Una crema antiedad que va más allá de lo esencial: combate arrugas, manchas, pérdida de volumen e hidratación al mismo tiempo gracias a la patente de longevidad de Caudalie. Enriquecida con bioceramidas, que fortalecen la barrera cutánea, y ácido hialurónico, que rellena y nutre a profundidad, deja la piel más suave, firme y luminosa. Esta versión rica aporta nutrición intensa con un acabado jugoso y saludable desde la primera aplicación.

Premier Cru La Crème Riche, **Caudalie**.



¡Cuida tu color y tu pelo también!

RUBIO PERFECTO

Una mascarilla violeta que mantiene tu rubio, cana o gris impecable. Neutraliza tonos amarillos desde la primera aplicación sin manchar ni dejar efecto artificial mientras nutre y fortalece la fibra capilar con ceramidas y proteínas de baobab. El resultado es pelo más suave, brillante y resistente, protegido incluso del sol y la contaminación. Se usa un par de veces por semana y transforma el color y la salud del pelo en minutos.

Masque Soin Sublimateur, **Hair Rituel by Sisley**.



HIDRATACIÓN QUE ABRAZA

Estas lociones corporales son ese básico diario que no falla. Hidratan hasta por 24 horas gracias a la manteca de karité africana y vitamina E, dejando la piel suave, luminosa y perfumada todo el día. Disponibles en ámbar, lavanda y vainilla, cada aroma tiene su propio *mood*, desde cálido hasta relajante. Son ligeras, *cruelty free*, sin parabenos ni colorantes y perfectas para después de bañarte, cuando quieres piel bonita sin esfuerzo.

Shea Fusion, **Jergens**.

wellness

"MEREZCO
RELACIONES QUE
ME NUTRAN Y ME
INSPIREN TODOS
LOS DÍAS".

"ATRAIGO
HÁBITOS QUE
FORTALECEN MI
CUERPO Y MI
MENTE".

"ESTOY ABIERTA A
LA ABUNDANCIA Y A
LAS OPORTUNIDADES
QUE LA VIDA
ME OFRECE".

Deja ir sin culpa y manifiesta lo que mereces

Descubre cómo liberar emociones, relaciones y hábitos que te frenan con ejercicios prácticos, afirmaciones, rituales y hasta *tips* diarios.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Soltar no es olvidar ni renunciar, sino crear espacio para todo lo que te hace crecer. Cada emoción que dejas ir, cada relación que decides liberar y cada hábito que reemplazas por uno positivo funcionan como un imán que atrae oportunidades y experiencias alineadas con tus valores.

Porque no se trata de apagar tus emociones, sino de reconocerlas, comprenderlas y decidir conscientemente. Según la doctora Emilia Torres, psicóloga clínica de la Universidad del Valle de México, "la claridad en la intención activa circuitos neuronales de motivación, aumentando la probabilidad de que nuestro comportamiento inconsciente se alinee con nuestros deseos".

Una vez que identificas lo que pesa puedes empezar a soltar y, al mismo tiempo, atraer lo que en realidad deseas, pero ¿qué significa de verdad "dejar ir"?

Implica desapegarte de lo que ya no te permite avanzar sin juzgarte ni castigarte por sentir. En términos psicológicos —y validados por expertos en salud mental—, soltar es un proceso de reconocimiento. Bueno, y ya que lo hiciste, ¿qué sigue?

Clarifica qué quieres atraer

El primer paso para manifestar es definir con claridad tus deseos. No basta con pensar en ser feliz: necesitas especificar qué significa esa felicidad para ti. Haz listas detalladas, como qué tipo de relaciones quieres, cuáles hábitos o rutinas te acercan a tu mejor versión, qué emociones quieres sentir con frecuencia... Toda esa claridad te permite enfocar tu atención en lo que importa de verdad.

Según la Dra. Ana Martínez, psicóloga conductual, "cuando repetimos afirmaciones en presente y con emoción positiva activamos los circuitos de recompensa, reforzando la atención hacia lo que queremos manifestar y generando acciones coherentes".

Y es que cada emoción que sentimos es un mensaje para nuestro cerebro. Por eso, la clave está en experimentar emociones que coincidan con lo que buscas atraer. Practicar alegría y seguridad todos los días prepara tu mente para recibir lo que mereces.

MINIRRUTINA DIARIA DE 5 MINUTOS

Respira consciente por 1 minuto. **Inhala** 4, **retén** 4, **exhala** 6 y **repite** 5 veces.

Visualización por 2 minutos. Imagina que ya recibiste lo que deseas. Siente la emoción de ello.

Afirmación por 1 minuto. **Repite** en voz alta 2-3 frases poderosas.

Acciones por 1 minutos. **Planifica** un pequeño paso hacia tu meta del día.

"La acción intencional refuerza la efectividad de la manifestación porque tu cerebro empieza a reconocer oportunidades", explica la doctora Martínez.

Rituales simbólicos que potencian la manifestación

Los gestos concretos ayudan a tu mente a procesar cierres y abrirse a lo nuevo. Por ejemplo, escribir en un papel lo que quieres soltar y lo que deseas atraer y luego realizar un acto simbólico —como quemar el papel de lo viejo y colocar el de lo nuevo en un lugar visible—, ayuda a tu cerebro a marcar el fin de un ciclo y el inicio de otro. Cada vez que lo veas, piensa: "Dejo ir todo lo que no me suma y recibo lo que merezco".

Recuerda que soltar y manifestar es un proceso que combina claridad, emoción y acción consciente. Cuando lo practicas no solo te liberas de lo que te pesa, sino que abres la puerta a oportunidades, relaciones y hábitos que reflejan tu valor y merecimiento. Porque dejar ir sin culpa es, en definitiva, el primer paso para recibir lo que mereces.

Toma acción consciente

Manifestar no es esperar con pasividad, pues requiere acción alineada. Cada pequeño paso que das hacia tus metas envía un mensaje claro al universo y a tu mente: estás lista para recibir. Esto puede ir desde un hábito saludable hasta acercarte a una relación que refleje respeto y apoyo mutuo.

TEST

¿QUÉ NECESITAS SOLTAR PARA MANIFESTARLO QUE MERECE?

Marca con x lo que sientes que te detiene:

()
Emoción /
situación

()
Culpa o
autojuicio

()
Resentimiento
hacia alguien

()
Hábitos que
te frenan

()
Relaciones
tóxicas

()
Miedo al
cambio

RESULTADO 0-1 X

¡Estás lista para manifestar con claridad y libertad!

RESULTADO 2-3 X

Prioriza soltar esas emociones o hábitos: cada pequeño paso cuenta.

RESULTADO 4-5 X

Comienza con ejercicios diarios de liberación; tu manifestación necesita espacio para florecer.

Cómo tener mentalidad abundante, ¡de verdad!

No se trata de manifestar sueños color de rosa, sino de atraer oportunidades reales. La ciencia y expertos nos explican cómo cultivar creencias que impulsan decisiones, reducen estrés y abren puertas sin caer en pensamientos mágicos.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Laura parecía vivir en dos mundos. Por un lado, deseaba con fuerza avanzar en su carrera, crear proyectos propios y desarrollar relaciones significativas.

Por otro, cada vez que surgía una oportunidad, su primer pensamiento era: “¿Y si no hay suficiente para mí?”. Esa voz interior la llevaba a dudar, a compararse y a elegir opciones “más seguras”, pero que en realidad nunca la impulsaban. ¿Te suena familiar?

Bueno, pues esa forma de ver la vida no era solo pesimista, sino que estaba arraigada en lo que los psicólogos llaman mentalidad de escasez: una creencia profunda de que los recursos —desde el tiempo y la atención hasta las oportunidades— son finitos y que si otros “ganan”, tú pierdes.

Cuando empecé a explorar con mi amiga Laura este tema, pero desde un enfoque científico y no de autoayuda, entendí que la mentalidad de abundancia no es ilusión ni optimismo mágico. Es un marco cognitivo —una combinación de hábitos y estrategias mentales— que influye en cómo percibimos la información, tomamos decisiones y actuamos. Este marco tiene raíces en la psicología positiva y en investigaciones sobre cómo las emociones y creencias moldean nuestra cognición y comportamiento.

La base está en la realidad

Desde el inicio, fue crucial dejar claro algo: no existe evidencia científica que respalde la idea de que solo “pensar que algo va a suceder” lo hará realidad a través de energías o leyes universales. Ese tipo de enfoques —popularizados en libros— se parecen más a la ley de la atracción que a ciencia basada en datos. En cambio, la investigación en



psicología positiva y neurociencia muestra que ciertas formas de pensar y de responder a la experiencia transforman nuestras habilidades cognitivas y emocionales.

“Por ejemplo, la teoría *broaden-and-build* propone que las emociones positivas amplían nuestra atención y nuestra capacidad de exploración, lo que con el tiempo construye recursos psicológicos importantes como creatividad, flexibilidad y conexiones sociales profundas”, afirma Dulce Espinosa, psicóloga conductual de la Universidad Iberoamericana.

Reconocer pensamientos limitantes

Inicia por mapear tus pensamientos automáticos en situaciones clave: decisiones de trabajo, interacciones sociales o momentos de riesgo y pregúntate: ¿dónde estaba el miedo fundamental? ¿Qué creencias fungían como barreras? Esto no es visualizar éxito o afirmar deseos, sino identificar activamente pensamientos de escasez para reformularlos de manera consciente.

“Un ejercicio útil es enseñarte a distinguir entre pensar en posibilidades y evitar sesgos cognitivos como el sesgo de confirmación, que nos lleva a buscar información que reafirma nuestras creencias y descartar lo que las contradice”, asegura Dulce. Es decir, este sesgo puede reforzar tu mentalidad de escasez porque perpetúa una percepción limitada de opciones, incluso frente a oportunidades claras, que están ahí pero que no quieres ver.

El cerebro cambia con práctica

La neurociencia contemporánea muestra que nuestras creencias y hábitos mentales no son fijos: las redes neuronales se reorganizan con la experiencia y el entrenamiento constante. Estudios sobre *growth mindset* —un concepto que explora la creencia de que habilidades y capacidades pueden desarrollarse con esfuerzo— sugieren que este tipo de mentalidad activa mecanismos de aprendizaje, persistencia y posibilidad de mejora que luego se traducen en mejores decisiones reales.

No se trata de negar la realidad, sino de entrenar patrones mentales más flexibles que permitan evaluar riesgos con información en vez de miedo, y ver errores como oportunidades de aprendizaje en lugar de amenazas a nuestra valía.

BENEFICIOS DE LA MENTALIDAD ABUNDANTE

Se ha asociado con menor estrés y mayor bienestar emocional. Ver oportunidades de forma amplia mejora la creatividad y desarrolla mejor adaptabilidad para resolver problemas. Estudios muestran más flexibilidad cognitiva y menos rigidez ante dificultades.

A continuación, Dulce nos compartió algunas estrategias para tu día a día y así modificar patrones para obtener una mentalidad abundante:

- 1. Gratitud diaria con intención:** escribir cada mañana tres cosas específicas por las que estés agradecida no es pensar bonito, sino entrenar al cerebro a detectar patrones de suficiencia, lo que con el tiempo reducirá tus pensamientos de “me falta tal o cuál cosa”.
- 2. Reinventar comparaciones:** en vez de sentir que los logros de otros te amenazan, pregúntate qué puedes aprender de ellos. Esta estrategia activa tu curiosidad y combate la rivalidad que alimenta la escasez.
- 3. Expandir recursos reales:** el *mindset* de abundancia incluye acciones concretas como aprender una nueva habilidad, conectar con personas que puedan enseñarte más sobre tu carrera o diversificar tu proyectos. Todo ello te hará ver que sí hay múltiples formas de crecer.
- 4. Rodearte de personas con mentalidad abierta:** nuestra mente se moldea por las

experiencias sociales. Estar con personas que actúan desde la posibilidad promueve cambios sostenidos en tu propia forma de pensar y decidir.

No es negar problemas... es elegir cómo enfrentarlos

Por último, algo esencial que aprendí junto con mi amiga es que la abundancia mental no significa ignorar las dificultades ni creer que todo será perfecto. Implica vivir desde creencias que te permitan ver posibilidades reales de acción y crecimiento, incluso ante dificultades. Esta postura es realista y respaldada por evidencias sobre cómo las emociones positivas y la flexibilidad cognitiva impulsan mejores decisiones y resultados a largo plazo.

Recuerda que lo más importante para tener esta mentalidad es la práctica. No es lo mismo preguntarte: “¿Y si no hay suficiente para mí?”, que: “¿Qué puedo aprender y crear a partir de aquí?”.



Beber sin alcohol, pero con intención



El auge de los *mocktails* funcionales



Más que una alternativa al trago, los *mocktails* funcionales combinan placer, estética y bienestar.

Hablamos con Mariana Villavicencia, Vitality Coach, sobre por qué estas bebidas redefinen la forma en que socializamos y nos cuidamos.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Durante años, pedir un *mocktail* en un bar ha sido sinónimo de resignación: un jugo industrial, demasiado dulce, adornado con una cereza y rebautizado con un nombre sofisticado. Para Mariana Villavicencia, Vitality Coach especializada en salud funcional, ahí está el primer gran error. “Un *mocktail* bien hecho debería ser complejo en sabor y en experiencia. Debe manejar amargos, ácidos y dulces de forma equilibrada, igual que un coctel con alcohol”, explica. No se trata solo de quitar el alcohol, sino de construir una bebida que de verdad estimule los sentidos.

El problema, señala, es que muchas propuestas sin alcohol caen en dos extremos igual de poco atractivos: o son jugos disfrazados o bombas de azúcar cargadas de jarabes y sustitutos artificiales. "Muchas personas que no bebemos alcohol lo hacemos por conciencia de salud. Lo último que queremos es llenarnos de azúcar", afirma. Y es justo en ese vacío donde nacen los *mocktails* funcionales.

Beneficios detox

A diferencia de los *mocktails* tradicionales, estas bebidas integran ingredientes con beneficios reales para el cuerpo.

El color, por ejemplo, no proviene de aditivos ni colorantes artificiales, sino de elementos naturales como la espirulina —verde o azul—, el betabel o la pitaya. "La espirulina no solo da un azul precioso, también es un agente quelante que ayuda a eliminar metales pesados y apoya los procesos de desintoxicación", explica Villavicencia. Lo estético y lo funcional van de la mano.

Pero el verdadero diferencial está en la intención. Un *mocktail* funcional puede diseñarse para un momento específico: apoyar el sistema nervioso, mejorar el descanso o sustituir esa copa de vino nocturna que muchas personas usan para relajarse. "Podemos crear bebidas con magnesio, reishi o ashwagandha que en realidad ayuden a bajar revoluciones antes de dormir sin interferir con el sueño profundo", señala. Algo en especial relevante si se considera que el alcohol altera el sueño REM y la calidad del descanso, incluso cuando se consume en pequeñas cantidades.

La historia personal de Mariana explica por qué este enfoque va más allá de una moda. Su trabajo en desintoxicación corporal y medicina de estilo de vida la llevó a cuestionar hábitos normalizados, como el consumo frecuente de alcohol. "Estamos expuestos a toxinas todos los días. El hígado ya tiene suficiente trabajo como para sumarle alcohol, que bloquea su función de limpieza", explica. A largo plazo, advierte, esa sobrecarga se traduce en inflamación, desequilibrios metabólicos y problemas de salud.

¡Salud amigos.. con vitaminas!

A esto se suma una reflexión social. En un mundo donde convivir suele girar en torno a beber, elegir no hacerlo puede generar etiquetas incómodas. "Un buen *mocktail* te permite integrarte, participar, disfrutar, sin ser 'la que solo pidió agua'", dice. Para ella, estas bebidas también abren la puerta a nuevas formas de encuentro: fiestas diurnas, cafés como protagonistas o espacios donde la conexión no dependa de sustancias que alteren la percepción.

Los beneficios potenciales no se quedan en lo social. Villavicencia habla de *mocktails* antioxidantes, *anti-aging*, relajantes o inmunológicos, según los ingredientes. En uno de sus talleres, por ejemplo, prepara una bebida rica en vitamina A y resveratrol con acaí berry, cerezas y té negro con bergamota. "El acaí es uno de los alimentos con mayor capacidad antioxidante según el índice ORAC. El resultado es un *mocktail* morado intenso, complejo y

delicioso que también beneficia la piel y la vista", explica.

¿Hay ciencia detrás de todo esto? Mariana es clara: no existen estudios sobre combinaciones específicas de *mocktails*, pero sí evidencia sólida sobre cada ingrediente funcional. "En PubMed puedes encontrar investigaciones sobre adaptógenos como la rodiola, el cacao o el acaí. Lo interesante es cómo interactúan entre sí, algo que la botánica tradicional lleva siglos explorando", apunta.

En cuanto a la frecuencia, no hay reglas rígidas. La recomendación es observar la propia relación con el alcohol y transformarla, no imponer restricciones. "Si tienes el ritual de la copa de vino por la noche, cámbialo por algo que de verdad te sume. Muchas personas ven mejoras reales en su sueño cuando hacen ese cambio", asegura.

Para quienes quieran empezar, la experta insiste en algo clave: mentalidad. "No es una imposición, es un experimento". Herramientas como una buena licuadora, un extractor de jugos de prensado en frío y algo de cristalería ayudan, pero lo esencial es conocer los ingredientes y su propósito. Y, cuando se sale, ojo con el *marketing*: preguntar por jugos naturales y evitar jarabes puede marcar la diferencia. A veces, afirma, un agua mineral con limón y sal es la opción más honesta. Al final, los *mocktails* funcionales no buscan imitar al alcohol, sino ofrecer una experiencia distinta: beber con placer, estética y conciencia. Una forma de celebrar que no renuncia ni al sabor ni al bienestar.



RECETA VIRGIN APEROL SPRITZ

Ingredientes (para 1 copa):

3 oz de Aperol
(receta abajo)
200 ml de jugo de
naranja amarga (o 100
ml de naranja dulce y
100 ml de toronja)
2 oz de infusión
concentrada de tisana
de frutos rojos
Kombucha de jengibre
o agua mineral (aprox.
60 ml)

Mezcla todos los
ingredientes en un
shaker coctelero,
excepto la Kombucha
o agua mineral. Sirve
el contenido en una
copa con hielos.
Vierte la Kombucha o
agua mineral. Decora
con romero y cítricos
deshidratados.

APEROL

5 cm de jengibre fresco
2 cucharadas de goji
berries
3 pedacitos de corteza
de quina amarilla
150 ml agua

Coloca todo en una
olla y deja hervir a
fuego bajo durante 10
minutos. Deja enfriar a
temperatura ambiente.
Retira las cortezas de
quina. Licúa el resto de
la infusión y cuela. Usa
la cantidad necesaria y
almacena lo demás en
un frasco de vidrio
y refrigera.



Para aprender a hacer
tus propios *mocktails*,
sigue a @marian_vf

Falsas “green flags”

Por años y años aprendimos a detectar las *red flags* con rapidez quirúrgica: celos, control, agresividad, silencio punitivo...

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

LA ATENCIÓN CONSTANTE

LA INTENSIDAD TEMPRANA

LA SOBREEXPLICACIÓN

ENORMES PLANES
PREMATUROS

LA FALTA DE DESACUERDOS
Y NUNCA PEDIR NADA

Lo que casi nunca aprendemos, hasta que estamos atoradas en una relación sin futuro, son aquellas que parecen *green flags* y son señales de alerta. A veces, eso que supones como madurez emocional es ansiedad controlada y, otras, lo que parece amor de película es miedo al abandono.

La primera, la más común: la atención constante. Mensajes todo el día (sí, tooodo), audios de WhatsApp que parecen *podcasts*, disponibilidad absoluta e interés permanente. Creemos que el individuo está loco por nosotras sin darnos cuenta de que es ansiedad pura y necesidad de

estar presente para no ser dejado. No te confundas: no nace del deseo de compartir, es un pánico al vacío.

La segunda, y es alarmante: la intensidad temprana. Frases típicas, pero dichas en tiempo récord: “Nunca me había sentido así”, “esto es distinto”, “eres todo lo que buscaba”, “eres el amor de mi vida”. No es amor ni devoción: es idealización y proyección. Esta persona no se enamora de ti, sino del amor y cualquier desilusión suele ser igual de intensa y melodramática que sus muestras de afecto. ¡Sal de ahí, corre!

La tercera: la sobreexplicación. Esa necesidad que parece compulsión por explicar y justificar todo hasta el mínimo detalle. Nos confundimos y pensamos que es transparencia cuando, en realidad, puede ser ansiedad y manipulación. Explicar en monólogos puede ser necesidad de controlar la narrativa para evitar el conflicto.

La cuarta: enormes planes prematuros. Apenas se están conociendo y ya tiene un listado eterno de metas conjuntas, futuros diseñados y proyectos. Parece compromiso, pero es pretensión y ganas de que formes parte de

una puesta en escena antinatural.

Quinta: la falta de desacuerdos y nunca pedir nada. Hay veces que todo fluye demasiado bien, no hay desacuerdos, no hay roces ni mínimas molestias. Jura-mos que estamos inmersas en una compatibilidad mágica. ¡Cuidado! No hay que confundir compatibilidad con armonía artificial. Podemos creer que es una compenetración única cuando en realidad alguien está callando y se acomoda para agradar. Estar de acuerdo en todo es miedo a no gustar; decir que sí a todo para no perder y no confrontar. Eso, siempre, es una bomba de tiempo. El nunca pedir nada puede ser de las trampas más engañosas. Suponemos que se trata de madurez y puede ser un reflejo de autoabandono. Cuando una de las partes se acostumbra a no pedir nada y solo esperar, crece un rencor silencioso que termina explotando.

Varias veces confundí estas señales con amor sano. Me sentía “afortunada” por no discutir, por adaptarme, por no necesitar. Tarde, pero seguro, comprendí que esa calma no era seguridad, sino contención forzada. Y no, no queremos que te vuelvas desconfiada ni fría, solo debemos aprender a no confundir un vínculo real con miedo a la soledad, cuidado con control y amor con ansiedad. El verdadero amor no necesita exagerarse, dramatizar ni justificarse.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!

Checklist incómodo

Si aciertas a más de tres, no es coincidencia.

Atención excesiva que no tolera silencios.

Explicaciones largas para evitar malos entendidos.

Intensidad emocional muy rápida.

Planes a futuro sin un presente sólido.

Cansancio emocional sin razón clara.

Dificultad de pedir lo que se necesita.

Sensación de estar “portándote bien”.

Total ausencia de fricción.





Scrolling
IG: @mxoriflame



Inicio de año con el pie derecho

Así se vivió nuestro primer evento presencial del año, de la mano de Oriflame.

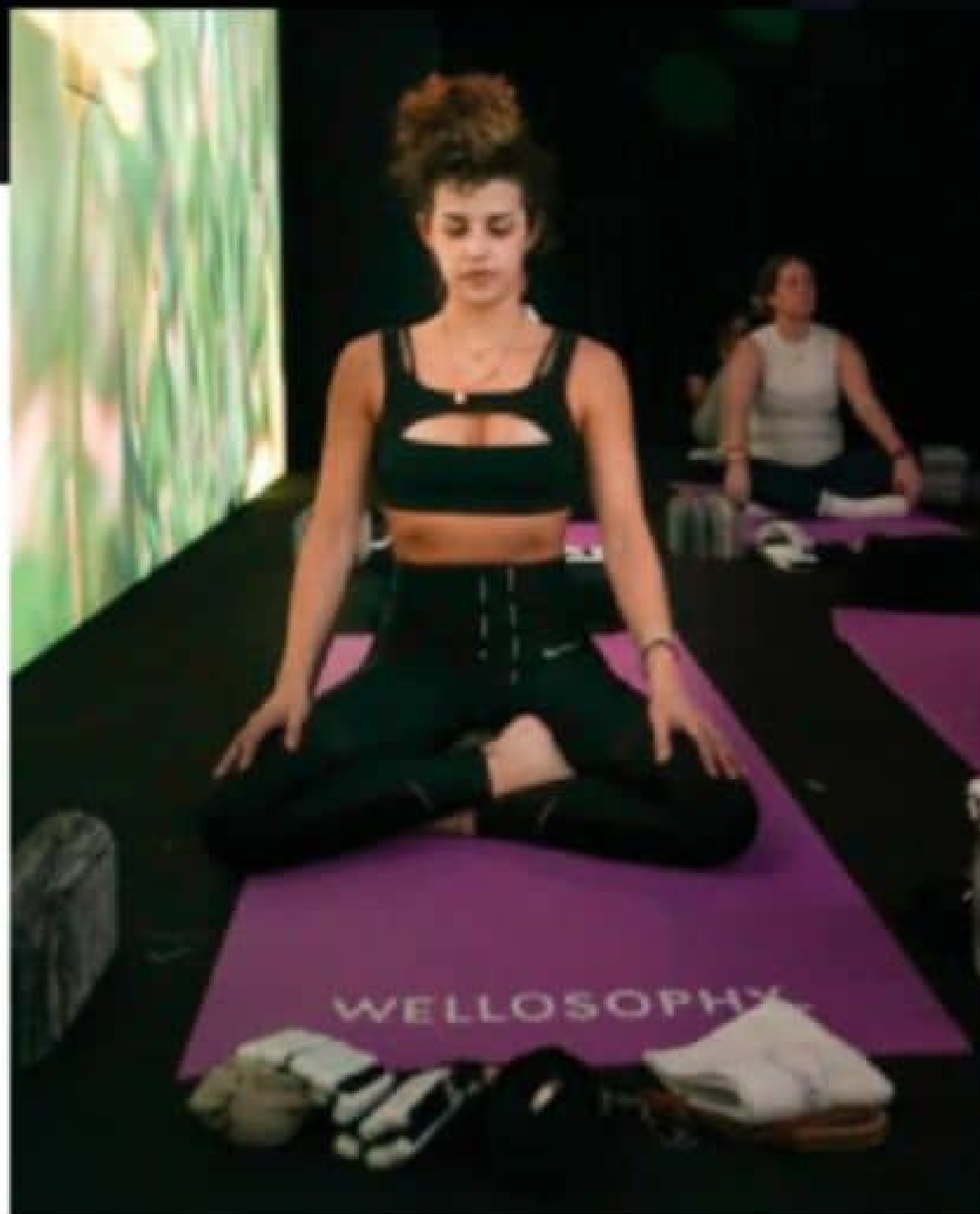
Aunque nunca es tarde para hacerlo, el inicio de año siempre se siente como el momento ideal para replantearnos prioridades y retomar hábitos que nos ayuden a llevar un estilo de vida más saludable. Y para acompañarnos en ese propósito no hay mejor aliado que la línea *Wellosophy* de Oriflame. Diseñada para cuidar el bienestar de manera integral, esta línea combina *skincare* y suplementos pensados para sentirnos bien por dentro y por fuera.

Y como aquí no hay nada de *gatekeeping*, invitamos a algunas chicas *Cosmo* a probarla de primera mano durante un evento muy especial. La cita fue en Gita Studio, donde comenzamos la mañana con una clase de yoga que fluyó hacia una meditación,

creando un espacio de calma, conexión y relajación total.

Después, nos trasladamos a la terraza del lugar, donde nuestras invitadas disfrutaron deliciosos *shakes* preparados con la proteína de *Wellosophy*, además de *snacks* saludables ideales para recargar energía. Mientras tanto, Adriana Aguilar, directora de *marketing* de Oriflame, compartió todos los detalles sobre la línea, sus beneficios y cómo integrarla con facilidad en la rutina diaria. Para cerrar con broche de oro, cada invitada pudo llevarse sus productos a casa y seguir este camino hacia el bienestar más allá del evento.

Un inicio de año consciente, lleno de buena vibra y bienestar, justo como nos gusta.



money

¿Qué tipo de inversora eres?

Cuando pones en juego tu dinero, conocer tu perfil es fundamental para decidir cuánto riesgo estás dispuesta a asumir. Este *test* te da la respuesta.

POR ELENA SANTAMARÍA

Aunque no sepas nada de finanzas, seguro que entiendes que no es igual meter tus ahorros en CETES que en bolsa, porque el riesgo de ambas opciones es muy diferente. Antes de decidir en qué productos de inversión pondrás tu dinero es importante que te conozcas, que sepas cuál es tu perfil de inversora. Quizás eres de las que prefieren dormir tranquila y optar por productos más conservadores, o puede que seas de las que se atreven con todo y buscan asumir más riesgo para ganar más. Si no lo tienes claro y quieres descubrir a qué grupo perteneces, responde este *test* y toma nota de cuál es la cartera ideal para ti.

1. Sé sincera: ¿cuánto dirías que sabes de economía e inversión?

A. De inversión no sé mucho, pero tengo mi dinero repartido en varios bancos y en cuentas remuneradas para lograr una mayor rentabilidad.

2 PUNTOS

B. Finanzas e inver... ¿qué?

1 PUNTO

C. Bastante, llevo años jugando en bolsa.

3 PUNTOS

2. ¿Qué es un *bitcoin*?

A. Una palabra que usan los *centennials* para referirse al dinero.

1 PUNTO

B. Un producto de inversión del mundo de las criptomonedas.

3 PUNTOS

C. Algo a lo que le tienen adoración los *criptobros*.

2 PUNTOS

3. ¿Dónde es más seguro guardar el dinero?

A. En una o varias cuentas.

3 PUNTOS

B. Siempre es mejor destinarlo a la bolsa o a fondos de inversión.

2 PUNTOS

C. Bajo el colchón, como hacían mis abuelos.

1 PUNTO

4. A la hora de gestionar tu capital, ¿qué prefieres?

A. Saber la cantidad que tengo ahora y la que tendré dentro de una semana.

1 PUNTO

B. Mantengo una parte guardada en el banco y la otra la invierto para multiplicar mis ahorros.

2 PUNTOS

C. Quiero que mi dinero me genere la mayor rentabilidad posible.

3 PUNTOS

5. Cuando vas a un parque de atracciones, ¿cuál es tu favorita?

A. La montaña rusa.

2 PUNTOS

B. La lanzadera.

3 PUNTOS

C. La noria.

1 PUNTO

6. Ponte en situación e imagina que has comprado acciones y, de repente, caen un 5%. Lo que haces es...

A. Aprovecho la tendencia a la baja para adquirir más.

3 PUNTOS

B. Llamo corriendo a mi entidad para vender todo o una parte y así poder recuperar lo máximo.

1 PUNTO

C. Mantengo mi posición, ya compensaré con lo que gane más adelante.

2 PUNTOS

7. ¿Durante cuánto tiempo te gustaría tener tus ahorros invertidos?

A. Quiero ganar un poquito y tener el dinero invertido el menor tiempo posible.

1 PUNTO

B. Prefiero que mi capital me rente al máximo, aunque sea a largo plazo. Mi objetivo es prepararme de cara a la jubilación.

3 PUNTOS

C. Me da un poco igual el plazo, solo quiero tener algo de rentabilidad.

2 PUNTOS

8. ¿Cuál de estas tres fórmulas es la más efectiva para ahorrar?

A. Invertir una cantidad en bolsa y otra en otro tipo de productos sin riesgo.

2 PUNTOS

B. Es mejor colocarlo todo en un único activo.

1 PUNTO

C. Diversificar la inversión y poner el dinero en varios productos diferentes.

3 PUNTOS

9. ¿Qué frase te parece más correcta?

A. A mayor riesgo se obtiene mayor rentabilidad.

3 PUNTOS

B. Para conseguir mucha rentabilidad hay que asumir un poco de riesgo.

2 PUNTOS

C. Cuanto menos me arriesgue, más ganaré, porque así mi dinero siempre estará a salvo.

1 PUNTO



10. ¿Alguna vez has estudiado o trabajado en algo que esté relacionado con las finanzas?

A. Nunca. La verdad es que todo lo que tiene que ver con números me aburre muchísimo.

1 PUNTO

B. Sí, trabajo en un banco o en una gestora de fondos y me he formado específicamente para ello.

3 PUNTOS

C. No, pero soy curiosa y me interesa mucho el mundo de la inversión. Estoy informada de lo que son las criptomonedas, la bolsa, los depósitos, los fondos de inversión...

2 PUNTOS

Soluciones

Cuenta los puntos que has acumulado según tus respuestas y descubrirás cuál es tu perfil como inversora.

100% conservadora

ENTRE 10 Y 16 PUNTOS

Vamos a ser claras: no tienes ni idea de finanzas ni de inversión, así que mucho menos de cómo gestionar tu dinero para que te dé algo de beneficio. Las cifras te abruman y crees que tener tu capital escondido bajo el colchón es lo idóneo para protegerlo. Entendemos que no a todo el mundo le va la marcha y tú prefieres dormir tranquila, sabiendo que no vas a perder ni un peso, aunque a costa de eso tus ahorros no te renten prácticamente nada. Tranquila, es algo que les suele pasar a los inversores principiantes o conservadores como tú, pero nunca es tarde para empezar. Si te animas a dar el salto, debes saber que los productos más adecuados para ti son aquellos que no tienen riesgo, como las cuentas remuneradas, los depósitos o los CETES. Para sacar partido a tu efectivo y no tenerlo muerto de risa en casa o en una cuenta que no te produce nada, echa un ojo a estas tres propuestas: te ayudarán a darle un impulso manteniéndolo siempre a salvo.

Tu cartera ideal

► Cuenta remunerada

Se trata de un producto que te da una rentabilidad sin que tu dinero esté en riesgo en ningún momento. Además, te permite sacar tus ahorros cuando quieras sin penalización. Echa un ojo a la cuenta Nu, que te permite organizar el ahorro en "Cajitas Nu" con un crecimiento anual del 7%.

► CETES

Son valores a descuento a corto plazo respaldados por el Gobierno Federal, ofreciendo seguridad y rendimientos competitivos a través de plataformas como Cetesdirecto.

► Depósito a plazo

Es bastante parecido a una cuenta remunerada, pero te obliga a mantener el dinero hasta finalizar el tiempo pactado, que suele ser de uno o dos años. Si lo sacas antes, perderás el beneficio acordado. Te puede funcionar el Pagaré de BBVA.

Amante del equilibrio

ENTRE 17 y 23 PUNTOS

Ni rehúyes los parques de atracciones ni te subes en la lanzadera cuatro veces cuando vas. Cuando hablas de dinero no eres conservadora, pero tampoco agresiva, más bien te gusta el equilibrio. A la hora de invertir, esto se traduce del siguiente modo: tu objetivo es ganar un poco de dinero asumiendo el riesgo justo.

Tu cartera ideal

► Déposito combinado

Es igual que uno a plazo, pero solo te da rédito si a la vez compras un fondo de inversión. Se trata de un híbrido entre un producto conservador y uno más arriesgado. Una buena opción es el Plan Flexible de BBVA.

► Fondo monetario

Se trata de un fondo de inversión que solamente coloca el dinero en activos a corto plazo sin demasiado riesgo, como CETES o bonos del Estado. Te sugerimos revisar los Fondos de Renta Fija de Corto Plazo.

► Activos refugio

Se podría decir que este tipo de activos son, prácticamente, una apuesta segura. De hecho, a ellos recurren los inversores en momentos de incertidumbre porque suelen actuar como reserva de valor. El más clásico es el oro, así que si quieres convertirte en una reina Midas tendrás que invertir a través de fondos (como el DWS Invest Gold and Precious Metals Equities, que en 10 años lleva una ganancia cercana al 20%) o comprarlo directo.

An illustration of a bear trap set on a yellow surface. A speech bubble points to the trap.

Cuenta remunerada, CETES y depósito a plazo.

An illustration of a bear trap set on a yellow surface. A speech bubble points to the trap.

Déposito variado, fondo monetario y activos refugio.

An illustration of a bear trap set on a yellow surface. A speech bubble points to the trap.

Criptomonedas, fondo de renta variable y fondo mixto.

¿Quién dijo miedo?

ENTRE 24 Y 30 PUNTOS

Que te gusta la aventura es más que evidente. Al igual que te sucede en la vida, al gestionar tu dinero no te importa asumir un riesgo medio o elevado si a cambio consigues obtener un resultado más interesante. Ya sea por tu experiencia, por tu formación o porque eres una profesional de las finanzas, estás abierta a inversiones menos seguras, como las criptomonedas. También te da vida jugar en bolsa, aunque puedas perderlo todo. ¿Tu lema? Quien no arriesga, no gana.

Tu cartera ideal

► Criptomonedas

Son activos que aún están poco regulados, por lo que su elección solo se aconseja a quienes tengan mucha experiencia o sean profesionales, pues hay que tener en cuenta que su valor es muy volátil e impredecible. Aunque hay algunas que a veces son más rentables, una buena idea para empezar es recurrir al *bitcoin*, que es la criptomoneda más conocida y la que mayor respaldo tiene por parte de los entendidos. También lo es invertir a través de un ETF que siga a las criptomonedas. Se trata de un fondo que cotiza en bolsa, como si fuera una acción, pero refleja el precio de un cryptoactivo. Uno de ellos es el WisdomTree Physical Bitcoin, que este año renta más de un seis por ciento.

► Fondo de renta variable

Es un fondo de inversión que coloca todo el dinero en bolsa, es decir, en acciones que cotizan en el mercado bursátil. Existen muchos tipos y puedes elegir invertir en compañías de un sector en concreto (defensa, tecnología, farmacéuticas...) o de un país o región en particular (Estados Unidos, Europa, países emergentes, etc.). También hay modalidades en las que se invierte en empresas que se consideran infravaloradas o, por el contrario, en compañías con mayor presencia en el mercado. Ante tanta oferta, una buena recomendación es optar por el fondo Echiquier Space B de La Financière de l'Echiquier, que invierte en compañías relacionadas con el espacio, la defensa y los satélites y acumula un beneficio que ronda el 30% en tres años.

► Fondo mixto

Otra forma de asumir riesgo, pero de manera un poco más controlada, es recurrir a un fondo que invierte una parte en renta fija (bonos, por ejemplo) y otra en renta variable (bolsa). Así, cuando le va bien a la deuda de los países y mal a la bolsa, las pérdidas de una parte se compensan con las ganancias de la otra. Y al revés. Dependiendo de qué porcentaje destinen a cada inversión, pueden ser defensivos (hasta un 33% en bolsa), moderados (entre un 33% y un 66%), agresivos (entre un 66% y un 75%) o flexibles (la proporción va cambiando según el momento). Un ejemplo es el Bestinver Mixto, que ha rentado más de un 7% este año.



Estrategias de *networking*

Más que acumular contactos, conoce cómo construir relaciones auténticas, con intención y seguimiento, para que tus conexiones se traduzcan en oportunidades reales de crecimiento.

POR MARIANA MIJARES

En el mundo laboral, una de las herramientas que más puede ayudarnos a crecer y abrir puertas es el *networking*, entendido como la capacidad de crear, nutrir y sostener relaciones profesionales genuinas. No se trata de coleccionar tarjetas de presentación o de sumar contactos en LinkedIn como si fueran estampitas, sino de construir vínculos reales y, con el tiempo, una comunidad de apoyo.

Aunque la forma más natural de hacer *networking* es conociendo a nuevas personas, también es cierto que existen estrategias que nos ayudan a hacerlo con mayor intención y resultados.

FOTOS: GETTY IMAGES.



1. “*Know your worth*”. Identifica tu valor

Entender y repasar tu valor como persona y como profesional te ayudará a comunicarte mejor. Puedes empezar por hacer un inventario honesto de tus fortalezas, experiencia y habilidades, y convertirlas en herramientas para alcanzar objetivos.

Tu presentación sobre ti debería responder a tres cosas:

1. ¿Qué problema resuelves?
2. ¿A quién ayudas?
3. ¿Qué te apasiona de lo que haces?

2. Define bien tus objetivos

Para obtener lo que queremos, primero necesitamos saber con exactitud cómo se vería eso. ¿Buscas nuevos clientes, colaboraciones, mentoría, visibilidad, un cambio de industria...? Tener claridad te permitirá reconocer oportunidades cuando se presenten y no dispersar tu energía en conexiones que no sumen a tus objetivos.

3. Amplía tu red de contactos

Asiste a más eventos, pide a tus colegas que te presenten personas de la industria, busca perfiles afines en LinkedIn o en congresos y encuentros profesionales. Ampliar tu red te ayudará a tener otros puntos de vista y más posibilidades de colaboración.

Un tip práctico: llega temprano a los eventos. Es mucho más fácil iniciar una conversación cuando hay 10 personas que cuando hay 200.

4. Escucha a los demás

Como decía Dale Carnegie, a la gente le gusta ser escuchada. Practica la escucha activa: no solo con el oído, sino con todo el cuerpo. Haz preguntas, muestra interés genuino y evita pensar en tu respuesta mientras la otra persona habla. El *networking* duradero empieza por la curiosidad real por el otro.

5. Da seguimiento

El 90% de las personas suele fallar en esto. Un contacto sin seguimiento es, en realidad, un contacto perdido. Para ello, personaliza: envía un mensaje dentro de las siguientes 24 a 48 horas mencionando algo concreto de la conversación. A la par, mantén esa conexión viva: no aparezcas solo cuando necesites algo. Un saludo espontáneo cada tres o cuatro meses puede marcar la diferencia.

6. Cultiva las relaciones

Nutre tus contactos. Interésate por el trabajo de la otra persona, celebra sus logros, comparte información útil o conecta puntos cuando tenga sentido. El *networking* no es transaccional: es una relación que se construye con tiempo y reciprocidad.

7. Crea un directorio

Cada vez que conozcas a alguien interesante de tu sector, guarda bien su contacto en un archivo (Excel, Word o una base en la nube), con notas que te ayuden a recordar quién es y cómo se conocieron. Acumular tarjetas de presentación sin orden no sirve de mucho; una red bien cuidada, sí.

Al final, el *networking* no se trata de forzarte a hablar con todas las personas, sino de construir relaciones con sentido. Cada encuentro puede ser una oportunidad de aprendizaje y conexión genuina, sobre todo cuando dejamos de pensar solo en lo que necesitamos y cambiamos el enfoque hacia lo que podemos aportar.

En un entorno laboral cada vez más cambiante e incierto, una red sólida no solo puede abrirnos oportunidades profesionales, sino ofrecernos perspectiva y comunidad. Y eso parecería más necesario que nunca.

Financial feminist: **economía para vivir con libertad**

Gracias a este método innovador tus finanzas dejarán de ser una fuente de estrés y se convertirán en aliado básico para tu bienestar. Está claro: tu dinero, tus reglas.

POR ESTHER G. VALERO

Y a eres independiente económicamente, ¿y ahora qué? Toca dar un paso más, y de eso va

el feminismo financiero: tomar las riendas de tus finanzas con conciencia, equilibrio y libertad. No se trata de privarte, gastar no es malo: el dinero se diseñó para eso, la clave está en dejar de invertir en cosas que no te importan. Es como aplicar el método Marie Kondo a tu economía personal: si algo no te produce placer, no lo compres. Ahorrar por ahorrar no es la solución, pero tampoco hay que derrochar... tienes que tomar buenas decisiones de gasto. Prepárate: vas a aprender, y de la mano de grandes expertas, cómo activar este método y convertir tu relación con el capital en algo sano.



En qué consiste

Este movimiento ha crecido gracias a Tori Dunlap, referente en educación económica y autora del *podcast* y el libro *Financial Feminist* (ed. Kōma). Su mensaje es claro: el dinero no es un fin, sino una herramienta que puede darte autonomía y tiempo para dedicar a lo que de verdad importa. Su famosa frase “cuando tengas lo que necesitas, construye una mesa más grande, no un muro más alto”, refleja el corazón del método: prosperar para vivir mejor y abrir puertas tanto a ti misma como a las demás. No estamos ante una teoría complicada ni un plan rígido.

No existe una única forma correcta de organizar tus finanzas: existe la tuya, la que encaja con tu vida y tus metas. Por eso, este enfoque no va de reglas inflexibles ni de sacrificios eternos, sino de encontrar la manera en la que tus decisiones económicas tengan sentido para ti.

La analista financiera Laura Encina lo explica así: “Tu libertad empieza cuando decides mirar tu dinero de frente. Cada elección, incluso la más pequeña, es una forma de respetar a la persona que quieres llegar a ser”.

Y quizás ahí está la clave: dejar de vivir el efectivo como una fuente de angustia y utilizarlo para recuperar el control sobre tu vida y sobre ti misma.

Note emociones

Antes de entrar en estrategias, es importante que lo sepas: tus decisiones económicas están muy vinculadas a tus emociones, así que debes miraras de frente. A veces gastas para sentir alivio, otras por miedo, en ocasiones por ansiedad... Según la especialista en bienestar financiero Esmeralda Gómez, “cuando dices ‘no llego’, casi nunca hablas solo de números. Suele significar ‘tengo miedo’, ‘estoy cansada’ o ‘necesito sentir seguridad’”. Para la autora del libro, “el dinero es psicológico. Tomamos decisiones financieras en función de nuestra actitud y de cómo nos sentimos”. Por eso, “antes

de ahorrar o invertir, te toca hacerte preguntas incómodas: ¿gasto para sentirme mejor? ¿Ahorro por precaución o por pánico? ¿Me castigo cuando invierto en algo que me hace feliz?”. Aquí entra en juego uno de los pilares del feminismo financiero: el gasto consciente. No se trata de gastar menos, sino de hacerlo mejor; de identificar qué te aporta valor real y qué compras haces por impulso, aburrimiento o presión social. Un truco útil y divertido de Dunlap es pensar en equivalencias: si un bolso cuesta lo mismo que un fin de semana fuera o tres cenas con amigas, ¿qué te hace sentir más viva ahora mismo? Poner las decisiones en contexto te ayuda a priorizar de una manera muy gráfica y a tomar mejores decisiones.

Y, para entender tu relación emocional con el dinero, la autora recomienda llevar un diario de gasto durante un mes. Anota qué compras, por qué lo hiciste y cómo te hizo sentir. Sin juicio, sin culpa. No es para castigarte, sino para conocerte y mejorar tus hábitos.

“Cuando tengas lo que necesitas, construye una mesa más grande, no un muro más alto”.

-Tori Dunlap, autora de *Financial Feminist*.

4 preguntas que cambiarán tu relación con el dinero

¿Cuál es mi primer recuerdo con el ‘cash’?

Mira atrás y trae a la mente aquel momento. Parece una tarea complicada, pero este ejercicio te hará entender tus hábitos actuales.

¿Qué emoción siento al mirar mi cuenta?

Mirar el saldo suele activar una reacción inmediata: alivio, incomodidad o incluso indiferencia. Esa sensación dice mucho sobre tu percepción de seguridad y sobre lo que te pide atención.

¿Qué quiero cambiar en esta cuestión?

A veces solo necesitas nombrar lo que te incomoda: falta de orden, poca claridad, sentimiento de culpa... Cuando lo dices en voz alta das el primer paso para empezar a mover las cosas.

¿Cómo será mi vida si lo consigo?

Ponte metas altas y siente cómo sería vivir habiéndolas conseguido. Esa imagen, según Dunlap, puede empujarte más que cualquier plan perfecto.

"Tu libertad empieza cuando decides mirar tu economía de frente: cada elección debe respetar a la persona que quieres ser".

- Laura Encina, analista financiera.

Hoja de ruta

La teoría suena bien, pero... ¿por dónde empiezo? Este enfoque propone una hoja de ruta muy sencilla. El primer paso es mirar de frente a tu realidad económica. Encina lo lleva al terreno práctico: "Empieza por lo esencial: saber cuánto entra y sale y hacia dónde se te va la energía en forma de dinero. No necesitas hacerlo perfecto, solo consciente". La propulsora de este sistema argumenta que el siguiente movimiento es crear tu colchón de calma: al menos tres meses de gastos esenciales que te permitan respirar y no tomar decisiones desde el pánico. "Ese colchón no es solo un concepto financiero, es un acto profundo de dignidad, decirte a ti misma: 'No quiero volver a sentir que cualquier imprevisto

me rompa la vida'", explica Esmeralda Gómez. Luego, llega el momento de decir adiós a la deuda cara, porque los créditos con intereses altos son un agujero negro para tu economía. Es importante también que comiences a destinar algo de dinero a tu yo del futuro, aunque sean \$1,000 al mes. "Es mejor invertir, aunque sea poco, que no hacerlo: el interés compuesto es tu mejor aliado", apunta Encina. Además, debes asegurarte de hacer grandes planes:

viajes, proyectos personales, independencia... "Cuando tus finanzas tienen propósito, tus decisiones cobran sentido", coinciden Esmeralda y Tori. Y algo crucial en este enfoque: negocia tu salario. Según la autora, las mujeres que no lo hacen pierden más de un millón de dólares a lo largo de su carrera. ¿Vas a perder este dineral por ahorrarte algunas conversaciones incómodas? En absoluto.

Los tres cubos

El presupuesto de los tres cubos también puede ayudarte, según Dunlap, a organizarte sin dramas. Divide tus ingresos en tres bloques: necesidades, objetivos y disfrute. Este gesto tan sencillo es una brújula financiera que te ayuda

a ver si tu dinero refleja tus prioridades o si solo reaccionas al día a día. En el cubo de necesidades entran renta, facturas, comida, transporte... En el de objetivos, tu colchón de calma, la reducción de deuda, el ahorro y la inversión. En el de disfrute, todo lo que te da vida: salir, viajar, experiencias, caprichos... No prescindas de este último: encontrar el equilibrio es esencial.

Lo primero que notarás es tranquilidad. De repente, tus decisiones ya no surgen del agobio y llegan desde la claridad y esa paz mental que te genera el tener control. El dinero ya no se percibe como un monstruo invisible y se convierte en una herramienta para conseguir lo que en realidad quieres.

Impacto futuro

Y cuando eso ocurre, se abren muchas puertas: puedes, por ejemplo, renunciar a ese trabajo que te frena, invertir en tu salud

FOTOS: GETTY IMAGES

Siete días siendo una *financial feminist*

No hace falta que revoluciones tus finanzas en cuestión de días, pero sí empezar a tratarlas con cariño, intención y poder. Te proponemos este minirreto de una semana para conectar con tu dinero.

DÍA 1

Abre una cuenta remunerada para que tus ahorros trabajen por ti. Busca una que te dé algo de rentabilidad sin comisiones y mueve allí tu fondo de emergencia.

DÍA 2

Apunta tus tres valores *top*. El dinero debe estar alineado con lo que te importa. ¿Qué priorizas: libertad, estabilidad, tiempo...? Tus principios te ayudarán a decidir.

DÍA 3

Cancela una suscripción *zombie*. Esa *app*, una plataforma o el gimnasio que ya ni usas... ¡adiós! Libera espacio (y dinero) para invertir en lo que sí te aporta.

DÍA 4

Automatiza un microaporte. Configura una transferencia (aunque sean \$100) hacia tu cuenta de ahorro o inversión. La constancia vale más que la cantidad.

DÍA 5

Escribe un guion para negociar tu sueldo. Investiga cuánto se está pagando por tu puesto, anota tus logros y practica tu discurso. Prepararte es empoderarte.



mental, hacer ese viaje con el que sueñas desde hace tiempo o decir que sí a una nueva oportunidad sin miedo a quedarte sin recursos. Te liberas de ese “no puedo” y comienzas a preguntarte, en cambio, “¿cómo voy a conseguirlo?”. Empiezas a pensar en grande, a diseñar tu vida con intención. Estamos, por tanto, ante una nueva mentalidad: usar el dinero para vivir la vida que deseas, sin pedir permiso, sin miedo y sin culpa. Tú eres la llave de tu propia libertad financiera.

DÍA 6

Busca un fondo índice y guarda sus datos. Investiga, compara... no hay que invertir aún, solo entender cómo funciona y perderle el miedo. Educación antes que acción.

DÍA 7

Prepara una celebración *low cost*. Brinda por tu semana. Un café especial, un paseo o una tarde sin pantallas. Celebra que estás tomando el control: eso también es riqueza.

“La cuestión del dinero es psicológica: cuando dices ‘no llego’, no hablas solo de números, sino de necesidad de seguridad”.

-Esmeralda Gómez, experta en finanzas.



Andrea

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO ■ FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA ■ STYLING: RODRIGO ALCÁNTARA

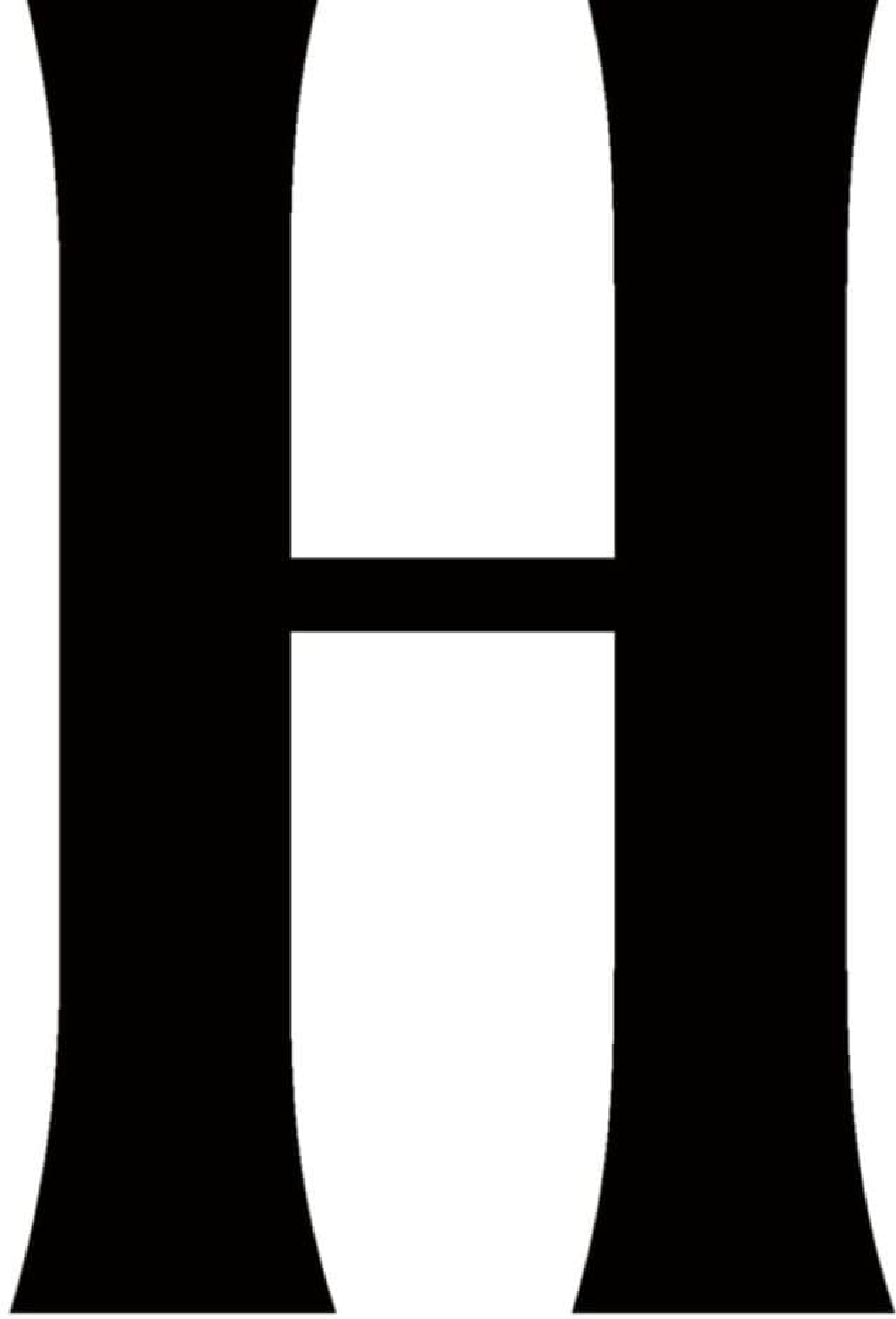
Chaparro y la fuerza de escucharse

La actriz atraviesa uno de los momentos más intensos de su carrera, hablando de cuerpo, límites y resiliencia femenina.

Look, **Stevan Valencia**.
Joyería, **Pomellato**.
Piso, **Fine Floors**.

Look,
Fendi.





Hay etapas de la vida que no se sienten como ascensos, sino como resistencias. Andrea Chaparro está en una de ellas. Con una carrera en pleno movimiento y un cuerpo que le pidió atención, la actriz aprendió que la fortaleza no siempre se ve como aguante, sino como escucha. En esta conversación íntima, Andrea habla de dolor, sueños, amor y de esa resiliencia femenina que se construye en silencio, pero se sostiene en comunidad.

En medio de procesos físicos complejos, aprendizajes profundos y una red de mujeres que la sostuvo cuando más lo necesitó, Andrea entendió que la fortaleza no siempre se manifiesta como aguante, sino como la valentía de escucharse y poner límites. Hablar de dolor —sin romantizarlo—, de comunidad, de amor en sus distintas formas y de sueños que siguen vivos es parte de esa transformación.

En este mes de marzo, su voz se suma a una conversación urgente: la de una generación de mujeres que ya no quiere normalizar el silencio, sino vivir con más conciencia, más empatía y menos culpa. Porque seguir adelante, a veces, también significa parar.

Andrea, tu personaje en *Como agua para chocolate* es pura fuerza y pasión. ¿Qué parte de ti lograste llevar a ese lugar y qué te enseñó la experiencia?

Muchísimas cosas. Desde el principio, me llamó su fuerza y esa manera en la que no termina de encajar del

todo con su familia y con el espacio que habita. Tiene una rebeldía interna que, al inicio, ella misma no logra comprender. Con el tiempo, entendí que eso conectaba mucho conmigo.

Durante gran parte de mi vida he estado en lugares donde “me toca estar”, pero no siempre me siento representada por completo o parte de ellos. Esa sensación de no pertenecer me ha llevado a hacerme muchas preguntas, y ese proceso interno lo comparto con el personaje. Todo eso se refleja en su recorrido, desde los espacios más íntimos hasta los territorios que atraviesa.

En esta segunda temporada vemos una transformación importante. ¿Cuál fue el mayor reto actoral?

Creo que se vuelve mucho más humana. Sigue siendo intensa y libre, pero ahora la conocemos desde el silencio, desde la contradicción, desde lugares más vulnerables. Eso, para mí, la hace todavía más poderosa. Después de ver algunos capítulos me quedé con la sensación de que siente muchísimo, pero de una forma más contenida. Hay cosas que la confrontan, que le dan pudor. Con toda honestidad, esta temporada me la pasé llorando.

Durante el rodaje atravesabas un proceso de salud importante. ¿Qué significó trabajar en esas condiciones?

Fue de las cosas más retadoras que he hecho en mi vida. Me puso frente a frente con mis propios límites y con la manera en la que me cuido. Estoy muy orgullosa de la carrera que he construido, pero en definitiva hubo momentos en los que no escuché lo suficiente a mi cuerpo.

La endometriosis es una enfermedad muy normalizada y poco conocida; muchas mujeres viven con dolor sin saber en realidad qué les pasa. Yo empecé un tratamiento pensando que podría controlar el dolor pélvico crónico, pero la verdad es que no hay certezas, y en mi caso no funcionó como esperaba. Fue muy duro.

Hubo algo muy fuerte: había escenas donde el cuerpo del personaje atravesaba cambios y yo, al mismo tiempo, vivía dolores y transformaciones reales. Pedí, literalmente, que se alinearan los planetas para alquimizar ese dolor en el trabajo. Y pasó.

¿Hubo algún momento que te marcara en especial?

Sí. Uno de los días con más dolor fue justo cuando necesitaba gritar, pero no desde la agonía, sino desde la transformación corporal. Fue muy poderoso no rendirme.

El apoyo de las mujeres del *set* fue fundamental. Las chicas de vestuario me llevaban parches de calor, siempre tenía todo listo en mi *camper*. Me sentí muy acompañada. Hay mucho miedo cuando vives con una enfermedad: a no ser suficiente, a no poder ser profesional... pero lo logré.

Algo muy curioso es que en escenas donde tenía que cargar a un bebé, el dolor desaparecía en ese momento. Es como si se activara una fuerza muy primaria, muy femenina. Eso también está presente esta temporada.

¿Qué le dirías a las jóvenes que viven con enfermedades similares mientras persiguen sus sueños?

Que son unas guerreras. Vivimos en un mundo donde el dolor femenino no siempre es escuchado ni validado. Somos mucho más fuertes y capaces de lo que creemos.



Vestido,
Dolce &
Gabbana.
Joyería,
Peyrelongue
Chronos.

Y, sobre todo, que no se callen. Si yo no le hubiera dicho a una amiga: “Oye, me desmayo cada vez que me baja”, no habría sabido lo que me pasaba. No es normal vivir con ciertos dolores. Hablar rompe el tabú, crea comunidad y sostiene. No están solas.

Cuando todo parece ir en contra, ¿qué te recuerda que debes seguir?

Siempre pienso en mi yo de niña. Tengo una foto en mi departamento: yo, de unos ocho o nueve años, con un micrófono en un *show* de talentos. Le puse un *post-it*

que dice: “Por ella”. A esa edad tenía muchos sueños, pero no sabía cómo llegar a ellos. Cada vez que algo se pone difícil pienso en no dejar que nada me haga sentir chiquita. Cuando niñas con pelo chino se me acercan y me dicen que se sienten representadas, es algo que no siempre se comenta en voz alta, pero se siente a profundidad. Eso es lo que más me mueve.

¿Cómo defines el amor en tu vida hoy?

Lo he redefinido mucho durante este año. El amor de familia, el de amistad, el amor romántico sano... para mí, amor es estar, no juzgar, apoyar y crear juntos.

Look, **Sandra Weil**.
Joyería, **Swarovski**.
Zapatos, **Christian
Louboutin**.
Sillón, **Raúl de la Cerda**.

“Hablar rompe
el tabú, crea
comunidad y sostiene.
No están solas”.



Pienso mucho en esos vínculos que te dan fuerza para atravesar lo difícil: compartir lo que sabes, dejar algo en el otro. Al final, te quedas con cómo te hicieron sentir. Eso es el verdadero amor.

¿Qué tipo de personajes te gustaría explorar ahora?

Me encantaría hacer algo de terror o muy tenso, con un tono crudo. Me atraen los proyectos con elencos corales de mujeres, personajes con muchas capas, de esos que sientes que ya conoces y que te dan paz dentro del caos.

¿Cuál ha sido el papel que más te ha transformado?

Sin duda, este, el de Gertrudis en *Como agua para chocolate*. Me ayudó a entender la sensualidad desde otro lugar, no como algo externo, sino como una fuerza interna, magnética. También despertó en mí un interés más profundo por la historia de mi país y por cómo se representa, y trabajar desde el dolor físico fue una de las experiencias más fuertes de mi vida. Pensé que no podía... y aprendí que sí.

¿Cómo equilibras personajes tan intensos con tu vida personal?

La verdad es que esos personajes me equilibran a mí. Muchas veces llegan en el momento exacto, dicen en voz alta cosas que tú no te has podido decir y repetirlas toma tras toma es casi terapéutico. Hay mucha magia en lo que hacemos, incluso dentro de lo laboral.

Si no fueras actriz, ¿qué te habría gustado ser?

Me gusta el periodismo. Aunque me da miedo, pero me llama mucho. En una utopía, me imagino viajando por el mundo como periodista, tipo detective.

¿Cómo te ves en cinco años?

Definitivamente actuando. No puedo dejar de hacerlo, incluso por salud mental, pero también me veo con una carrera musical más establecida. Me encantaría tener al menos un *EP*.

¿Qué viene ahora?

Estoy en *castings* y hay un proyecto que grabé hace un año que todavía no sé si verá la luz... ojalá que sí, porque estaría interesante.

“La sensación de no pertenecer me ha llevado a hacerme muchas preguntas, y ese proceso interno lo comparto con el personaje de Gertrudis”.

Gabardina,
Simorra.
Tank top y jeans,
propiedad del
stylist. Joyería,
Pomellato. Sofá,
Raúl de la Cerda x
Diámetro.

Coordinación de moda:
Melissa Elías

Makeup:
Begoña Ruiz

Pelo:
Mytzi Jhovana Chávez
Céja para The Drybar

Locación:
Casa Rosa Polanco

love



¿De verdad le importa a la gente el sexo en pantalla?
El informe definitivo de
Cosmopolitan.

LARGA VIDA A LA ESCENA SEXUAL

FOTOS: CHALLENGERS; METRO-GOLDWYN-MAYER; MOVIESTILLSDB.



EN COSMOPOLITAN RESPETAMOS LA ESCENA SEXUAL.

POR NICOLE PASULKA

Las vemos, hacemos listas con nuestras favoritas, debatimos cuáles son las más *hot*. Sabemos qué hace que una escena funcione y qué nos provoca *cringe* (por ejemplo, ese sexo telefónico en *And Just Like That...*). Entendemos que una buena escena no es solo dos personas atractivas teniendo sexo, sino una oportunidad para aprender algo sobre nuestros propios deseos y acerca de la intimidad en sí.

Para ser claras, hablamos en específico de escenas sexuales en películas y series de televisión. Y como verdaderas aficionadas podemos decirlo: están pasando por... un momento.

En 2023, una investigación del UCLA Center for Scholars and Storytellers desató una oleada de conversaciones en internet sobre la supuesta disminución del interés de los jóvenes por el sexo en pantalla (algunos titulares sensacionalistas incluso usaron el estudio para decir que la Generación Z está “apagada” frente al sexo, aunque los hallazgos reales eran mucho más matizados, como reportamos). Al año siguiente, datos del analista Stephen Follows publicados en *The Economist* mostraron que el volumen de

contenido sexual en el cine ha caído casi un 40 % desde el año 2000, lo que provocó una nueva ronda de análisis y opiniones.

Algunos teorizan que esto se debe a que el contenido explícito se traslada en gran medida de los cines a las plataformas de *streaming*. Otros argumentan que la lucha de gobiernos cada vez más puritanos por prohibir la pornografía está filtrándose al entretenimiento *mainstream*. Sea cual sea la razón, el cambio es palpable. Y no se trata solo de números o plataformas, sino del tipo de escenas sexuales que vemos.

“Ya no estamos viendo grandes estrenos cinematográficos pensados para adultos”, dice Jason Lynch, curador del Paley Center for Media. Atrás quedaron, en su mayoría, los días del erotismo al estilo *Basic Instinct* o *Fatal Attraction*. En cambio, explica Lynch, “estamos viendo series como *Sex Education* y *The Sex Lives of College Girls*, que giran por completo en torno al sexo, pero con profundidad y una historia completa. Hay apetito y apertura para este tipo de contenidos dirigidos a audiencias femeninas”.

Y a eso decimos: sí, totalmente. Hay una razón por la cual *Bridgerton* ocupa no uno,

86 %
DE USTEDES
DICE QUE LE
GUSTA VER
SEXO EN
PELÍCULAS
Y SERIES.

sino dos lugares en la lista de las series más vistas de todos los tiempos en Netflix. Sabemos con certeza que las audiencias —jóvenes o no— no han dejado de desear entretenimiento *spicy*. Y lo sabemos porque ustedes nos lo dijeron.

Durante el verano realizamos una encuesta preguntando si, cómo y cuándo les gusta ver escenas sexuales. Más de 450 personas mayores de 18 años respondieron y una abrumadora mayoría (86 %) dijo que sí quiere sexo en pantalla. El 55 % desea que haya más sexo en películas y televisión, y el 22 % está tan enganchado que vuelve para ver sus escenas favoritas.

Incluso entre generaciones, las respuestas se mantuvieron consistentemente a favor de las escenas sexuales. Y no podemos evitar señalar que el 71 % de las personas de la Generación Z dijo haber visto algo en especial porque incluía sexo *hot* (tanto por eso de estar “apagados”).

A decir verdad, *same*. Nosotras también babeamos hace poco con la escena de sexo



75 %
DE USTEDES
HA VISTO UNA
PELÍCULA O SERIE
SOLO PORQUE
TIENE UNA
ESCENA SEXUAL
REALMENTE HOT.

en el hotel entre Nicholas Galitzine y Anne Hathaway en *The Idea of You*; sentimos deseo puro cuando Zendaya inició un beso de tres en *Challengers* y se nos erizó la piel cuando Saltburn y *Fair Play* mostraron a mujeres recibiendo sexo oral. Esperamos con ansias hacer lo mismo viendo *Outlander: Blood of my Blood*. Y también, de forma eventual, con las adaptaciones cinematográficas de novelas *mainstream* cada vez más *sexys* como *Funny Story* de Emily Henry y *Fourth Wing* de Rebecca Yarros.

Pero a pesar de todo este entusiasmo, la pregunta sigue en el aire: si aún deseamos sexo en pantalla y nuestros personajes ficticios favoritos todavía tienen relaciones, ¿por qué hay quienes creen que nuestra cultura se enfría?

Puede ser que estemos cansadas en lo colectivo de los clichés del pasado. Ya sabes: el hombre rudo, la mujer reacia (o directamente no dispuesta), desnudos gratuitos acompañados de música intensa (si necesitas un ejemplo, basta con ver la violencia sexual en *Game of Thrones*). Hoy, para “disfrutar de verdad” una escena sexual, ustedes nos dijeron que debe haber consentimiento e intimidad. Lynch coincide: “Si solo te apoyas en la desnudez y no hay una historia completa, la gente no va a interesarse”.

En otras palabras, las escenas sexuales que la gente quiere son las que se sienten correctas para ellas. Por ejemplo, el 74 % de las personas de la Generación Z que respondieron nuestra encuesta dijo que la desnudez no es un requisito, mientras que el 90 % afirmó que las escenas sexuales emocionales son clave.

En este informe especial celebramos nuestro amor por las escenas sexuales: de dónde vienen y hacia dónde van, las que no podemos olvidar y las que nos ayudaron a crecer, y el simple hecho de que existan en un momento en el que las expresiones sexuales de todo tipo están bajo amenaza.

¿Vas a sudar un poco en las próximas páginas? Sí.

Y ese es justo el punto.

69 %
DICE QUE UNA
BUENA ESCENA
SEXUAL NO
NECESITA
DESNUDEZ.

¿Y QUÉ PASA CON EL “NOMANCE”?

La gran mayoría de quienes respondieron la encuesta de *Cosmopolitan* ama y aprecia el sexo en pantalla, pero no significa que sea lo único que les interesa. A veces, un abrazo casto y de apoyo comunica más que el beso más apasionado, y para quienes disfrutan ese tipo de conexión platónica existe el “*nomance*”.

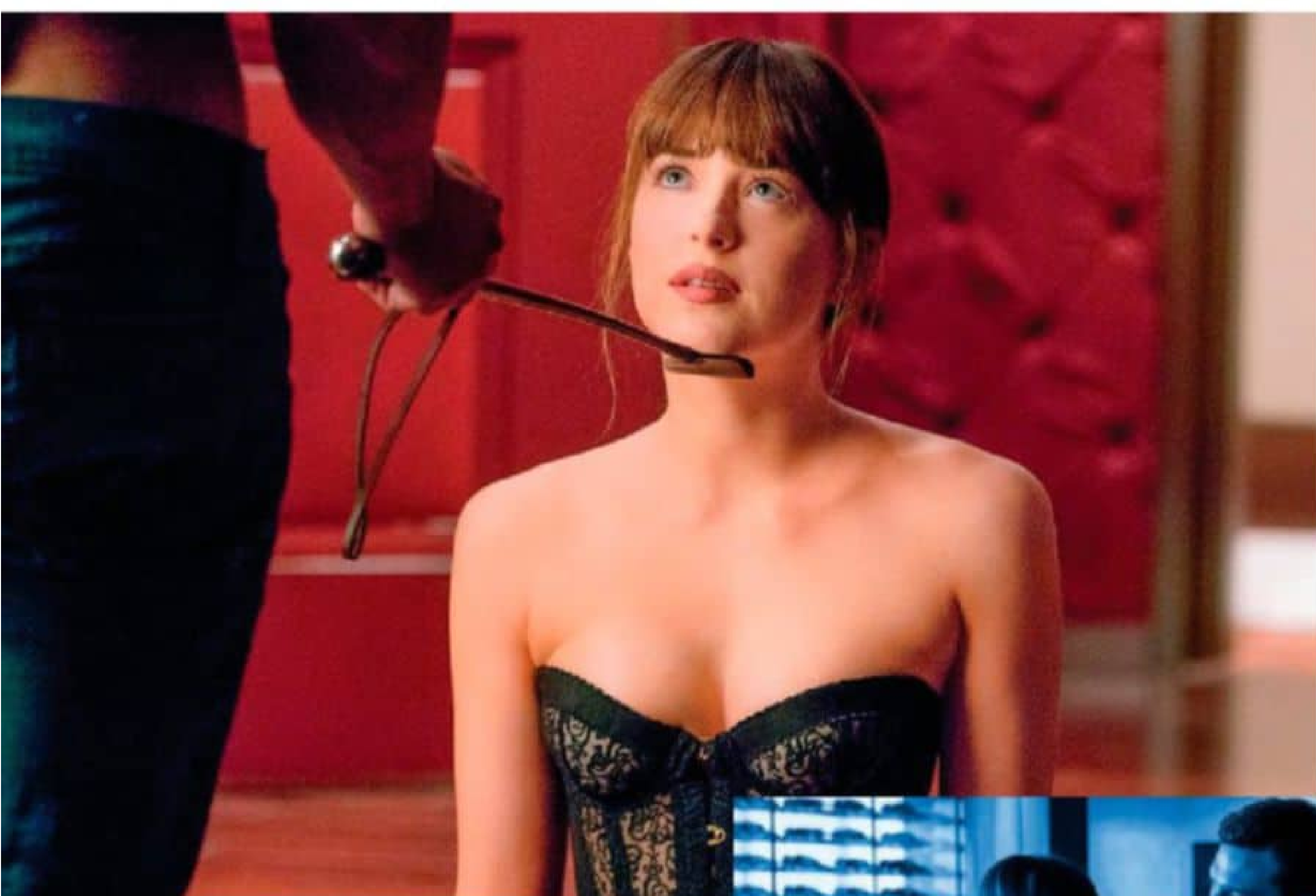
El término ganó popularidad tras un estudio de la UCLA en 2023 sobre los hábitos de consumo de los jóvenes, que encontró que la mayoría de los adolescentes prefería ver películas o series sobre relaciones platónicas en lugar de románticas. Fue —y sigue siendo— un recordatorio bienvenido de que las amistades dominan gran parte de nuestro entretenimiento favorito.

Éxitos recientes como *Derry Girls*, *Ginny & Georgia*, *Yellowjackets* y *Hacks* incluyen alguna que otra trama romántica o *sexy*, pero son sus relaciones platónicas centrales las que más satisfacen a la audiencia.

Esto no solo conecta con personas asexuales y arrománticas que pueden sentirse menos atraídas por historias cargadas de deseo, sino que también se siente fiel a la vida real. Al final, como *Sex and the City* nos enseñó hace más de 20 años, el amor y el sexo pueden ir y venir, pero las amistades suelen ser las relaciones más importantes de nuestras vidas.

LA ESCENA SEXUAL QUE ME FORMÓ

El sonido de un cinturón desabrochándose. Un gemido suave. Un primer plano de un muslo, un abdomen o un pezón. La mecánica de las mejores escenas sexuales tiene mucho en común, pero lo que en realidad distingue a nuestras favoritas es lo que nos enseñan sobre nosotras mismas.



45 %

DE USTEDES DICE QUE LAS ESCENAS SEXUALES LAS HAN HECHO MÁS CURIOSAS EN LA HABITACIÓN.



FIFTY SHADES OF GREY

Cuando Christian le baja los jeans a Ana y la luz le cae justo de cierta manera, queda claro que no se ha rasurado ni depilado. Él besa sus muslos con delicadeza, fascinado, mientras se arrodilla, listo para adorarla.

POR OLIVIA TRUFFAUT-WONG

Fifty Shades of Grey ha sido criticada por muchas razones: por ser explotadora, por su escritura incómoda y giros de trama desconcertantes o por representar el BDSM de forma poco realista. Y aunque todo eso es cierto, también es la película con la escena sexual más transformadora que he visto en mi vida.

Después de múltiples encuentros cargados de tensión sexual, Ana (Dakota Johnson) y Christian (Jamie Dornan) por fin van a acostarse juntos. Christian es un dominante dedicado, pero cuando Ana le dice que es virgen, decide saltarse el *kink* y darle una primera vez lenta y romántica. Para mí, la revelación no fue la manera cuidadosa en la que Christian guía a Ana, sino el vello de su cuerpo.

Años de ver escenas sexuales en el cine *mainstream* me habían hecho creer que tenía que bajar de peso, depilarme la barbilla (gracias, *SOP*) y rasurarme las piernas para que alguien quisiera ser íntimo conmigo. También estaba convencida por completo de que cualquier adulto razonable y atractivo se sentiría incómodo con mi virginidad. Pero aunque yo no era delgada ni perfecta como Dakota Johnson, pude verme reflejada en Ana, en los vellos erizándose en sus muslos. Las dos éramos recién graduadas universitarias, vírgenes sin depilar, interesadas en el sexo y excitadas por las fantasías dominantes de Christian.

Ver a Christian enfocarse en Ana —y no en la idea patriarcal de cómo “debería” verse una mujer en la cama— cambió mi idea de lo que el sexo podía ser. Me avergonzaba profundamente ser una adulta virgen, de talla grande, con vello corporal y estrías, pero Christian no veía la virginidad ni el vello de Ana como un impedimento. Y por un momento, eso me hizo sentir que yo tampoco era un impedimento.

FOTOS: FIFTY SHADES OF GREY, MOVIESTILLSDB. LOVE LIES BLEEDING, MOVIESTILLSDB. STEP UP, MOVIESTILLSDB.

STEP UP

Mientras se mueven, orbitando el uno alrededor del otro, sus bocas están tan cerca que podrían besarse. Pero se alejan. Cuando Gina Rene canta: "You must be the reason I'm alive", Tyler levanta a Nora y la deja deslizarse lentamente por su cuerpo.

POR EMMA BATY

Es 2006 y estoy en el sótano de mis papás, sentada en el sillón frente a una televisión grande y cuadrada. Mi mamá compró el DVD de *Step Up* en el super y estoy a punto de vivir un despertar sexual.

En la película, Nora (Jenna Dewan) es bailarina en una preparatoria de artes escénicas donde Tyler (Channing Tatum) cumple 200 horas de servicio comunitario ordenadas por la corte. Cuando Nora necesita un compañero para la presentación de fin de año ve a Tyler bailando *breakdance* con sus amigos afuera de la escuela. Ya encontró al indicado.

A medida que se conocen y construyen confianza, Nora lleva a Tyler a una azotea con vista al agua. El sol se pone mientras suena "U Must Be", de Gina Rene.

Nora y Tyler no tienen sexo técnicamente: pasan menos de un minuto mirándose con deseo mientras bailan y no se quitan la ropa. Pero para mi mente de 12 años era como si estuvieran desnudos. Casi rompí el DVD de tantas veces que repetí esa escena. Traté de aprenderme los pasos de baile, incluso sin un Channing Tatum que me levantara del suelo.

Aunque en ese momento apenas entendía lo que sentía, esa escena convirtió la película en una experiencia física, no solo emocional. Al verla hoy todavía me provoca un pequeño escalofrío. No ayuda que Channing y Jenna terminaran casándose. Es obvio que ese baile también les hizo algo a ellos dos.

79%

DE USTEDES PREFIERE ESCENAS SEXUALES EMOCIONALES.



55%

QUISIERA QUE HUBIERA MÁS SEXO EN PELÍCULAS Y SERIES.



LOVE LIES BLEEDING

Lou sigue a Jackie al baño, se arrodilla y le pide que le muestre cómo se toca. Con respiraciones profundas y dedos húmedos, Jackie lo hace.

POR CORINNE BICKEL



Como obsesiva de las escenas sexuales *queer*, he visto y vuelto a ver *Portrait of a Lady on Fire*. Nunca me salto la escena sexual de *The Handmaidens*. Pero es *Love Lies Bleeding* la que en realidad no saco de mi cabeza.

Aproximadamente a un cuarto de la película, la gerente de gimnasio Lou (Kristen Stewart) y la fisicoculturista Jackie (Katy O'Brian) tienen su primera pelea. Luego viene el sexo de reconciliación, que se siente... diferente. Quizás porque Lou y Jackie se ven diferentes.

Lou lleva un *wolf cut* y ropa holgada. Jackie casi siempre aparece en *tank tops* y *shorts*. No usan maquillaje. Levantan pesas, disparan armas automáticas y manejan coches destartados. Explícitamente masculinas, son ejemplos rarísimos en pantalla de mujeres que deseo... y de mujeres que quiero ser. Durante mucho tiempo creí que la deseabilidad exigía feminidad. Como mujer negra, *queer* y no delgada que creció asistiendo a escuelas en su mayoría blancas al sur de Estados Unidos, ser "femenina" me hacía más aceptable y me protegía del juicio. Aunque se sintiera como un disfraz. Aunque el tinte mal hecho y las capas de base fueran agotadoras. Entonces, un día sofocante, me corté mis rizos largos en un *pixie* corto y en lugar de sentirme vulnerable, me sentí *sexy*. *Sexy* como Lou y Jackie. No a pesar de su masculinidad, sino gracias a ella.

Al final de la escena, Lou toma el control, la mira a los ojos y susurra: "Good girl".

¿Así se ven las niñas buenas?

¿Esto es lo que hacen las niñas buenas?

Si Kristen Stewart con un chaleco de mezclilla cortado lo dice, entonces debe ser verdad.



54 %
DE USTEDES QUIERE
VER A PERSONAJES
CON BUENA QUÍMICA
TENIENDO SEXO.

LAS MEJORES ESCENAS SEXUALES... DE LA HISTORIA



POR EMMA BATY AND VERONICA LOPEZ

Hacer esta lista fue intimidante. Hay incontables opciones y la definición de una gran escena sexual es distinta para cada persona: para algunas, debe haber deseo contenido. Otras quieren desnudez. Otras prefieren un poco de *kink*. Calificamos nuestras favoritas en una escala del 1 al 5 en cuatro categorías distintas: *sexiness* (¿de verdad es *hot*?), desnudez, realismo (de esos que dan ganas de intentarlo en casa) y si logra combinar romance con picante. Estas no son necesariamente las escenas sexuales más famosas de todos los tiempos, pero cada una nos dio algo nuevo —y muchas veces, revolucionario— que desear.

Sinners — 2025

Sinners es muchas cosas, pero una de sus cualidades más subestimadas es que es sexy. Muy sexy. Prueba A: la escena del *juke joint* entre Hailee Steinfeld y Michael B. Jordan donde ella le escupe en la boca mientras tienen sexo e intenta convertirlo en vampiro. Ah, y además están escondidos en un clóset en medio de una fiesta, lo que empuja el momento directo a territorio de suspiro contenido.

■ ■ ■ ■ ■	SEXINESS
■ ■ ■ ■ ■	DESNUDEZ
■ ■ ■ ■ ■	REALISMO
■ ■ ■ ■ ■	ROMANCE

FOTOS: EUPHORIA, EDDY CHEN, HBO, SINNERS, WARNER PICTURES, MR. AND MRS. SMITH, MOVIESTILLSDB, I LOVE LA, KENNY LAUBBACHER, HBO.



FOTOS: RED, WHITE & ROYAL BLUE, MOVIESTILLSDB.

Red, White & Royal Blue — 2023

No todos los días se ve a dos hombres en posición misionera. Que Alex (Taylor Zakhar Perez) y Henry (Nicholas Galitzine) estén frente a frente lo vuelve aún más romántico: van despacio, comunican consentimiento, se miran a los ojos y se besan con intensidad. Se trata de su amor, no solo del sexo (aunque el sexo también es muy, muy bueno).

SEXINESS

DESNUDEZ

REALISMO

ROMANCE

Mr. & Mrs. Smith — 2005

Pasar de pelear a coger siempre ha sido representado de formas poco atractivas y a veces problemáticas. Pero aquí funciona porque es consensuado, explosivo y nace del hecho de que ambos pueden hacerlo. Los dos espías son igual de capaces de matarse... y eso, sorprendentemente, es parte de lo que lo vuelve tan *hot*.

SEXINESS

DESNUDEZ

REALISMO

ROMANCE

The Handmaiden — 2016

La Corea de los años treinta es un escenario inesperado —y por eso mismo, bastante *hot*— para ver a dos mujeres diciéndose cosas sucias mientras están en posición tijera. Las protagonistas, Sook-hee y Lady Hideko, sellan su amor prohibido con una escena mucho más gráfica y realista que los momentos castos y fuera de cámara que suelen dominar las películas de época. Que además estén engañando a los hombres a su alrededor y dejándolos como tontos es solo un extra.

SEXINESS

DESNUDEZ

REALISMO

ROMANCE

Y tu mamá también — 2001

Bienvenidas al trío más *hot* jamás llevado al cine. No solo presenta una dinámica de mujer mayor con hombres más jóvenes donde ella los guía de forma consensuada, sino que los últimos momentos de la película revelan que, para uno de los personajes, este encuentro fue un intento final de autodescubrimiento. Tampoco ayuda —o ayuda muchísimo— que los tres sean absurdamente atractivos.

SEXINESS

DESNUDEZ

REALISMO

ROMANCE

NO, NO ESTÁS MÁS CALIENTE: LAS NOVELAS SE VUELVEN MÁS SEXYS

POR TAMARA FUENTES

Y las lectoras —por decirlo con suavidad— están obsesionadas. Los libros *spicy* prácticamente se apoderaron de BookTok y las novelas románticas —ya el género de ficción más popular en Estados Unidos— registraron un aumento significativo en ventas el año pasado. Todas sentimos el calor: desde jinetes de dragones con sexo intenso (*Fourth Wing*) hasta mitos convertidos en fantasías ardientes (*Neon Gods*), pasando por dosis bienvenidas de kink (*Lights Out*). Incluso las escenas sexuales en novelas mainstream son ahora más largas, más explícitas y más atrevidas. ¿Todavía no devoras ninguna? Estas lecturas son el punto de partida.

The Good Girl Effect
por Sara Cate — 2025

En una serie secuela del éxito *Salacious Player's Club*, Sara Cate presenta a una nueva generación de practicantes de BDSM que no temen mostrar justo lo que desean. Es muy probable que descubras nuevos deseos propios mientras lees.

The Irresistible Urge to Fall for Your Enemy
por Brigitte Knightley — 2025

Amar a alguien es fácil, pero odiarlo eleva todas las apuestas. Esta historia *enemies-to-lovers* sigue a una sanadora obligada a ayudar a un asesino. Digamos que, en el proceso, se conocen en más de un sentido.

One Golden Summer
por Carley Fortune — 2025

Los libros anteriores de Carley Fortune solían ser más suaves, pero en el más reciente sube considerablemente la temperatura. Una prueba de que las autoras *bestseller* se sienten cada vez más cómodas con lo explícito.

The Charlie Method
por Elle Kennedy — 2025

El género “*why choose*”, donde la monogamia no es el objetivo, revoluciona el espacio de los libros *spicy*. Este romance universitario nos recuerda que siempre hay opciones... y que, cuando se trata de sexo, a veces más es más.

The Fake Mate
por Lana Ferguson — 2023

El *omegaverse* (un género típicamente asociado a hombres lobo) pasó del *fan fiction* al *mainstream*. Aquí se suma una relación falsa entre compañeros de trabajo que cambiará para siempre tu forma de ver los viajes laborales.

A Caribbean Heiress in Paris
por Adriana Herrera — 2022

Los clásicos *bodice rippers* solían situarse en el pasado, pero los títulos recientes ofrecen más representación que nunca. Aquí, una heredera del ron decidida a no enamorarse debe casarse para tomar control del negocio familiar.

Delilah Green Doesn't Care
por Ashley Herring Blake — 2022

La bisexualidad sigue poco representada en la ficción popular, pero autoras como Ashley Herring Blake llenan ese vacío con historias que buscan el amor más allá de la heteronormatividad.

Seven Days in June
por Tia Williams — 2021

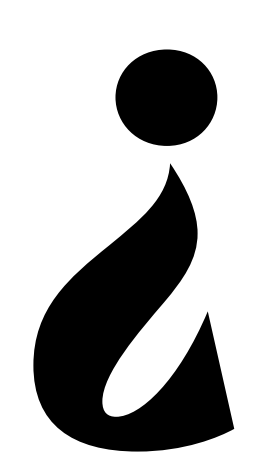
Una escritora de erotismo y un novelista premiado se reencuentran en este romance de segunda oportunidad por demás *sexy*. Tia Williams es una experta en construir tensión que se paga caro... y delicioso.



Doctor, quiero un juguete

¿Tu vida sexual no es plena? No te extrañes si el médico te receta un vibrador. Empiezan a usarse con fines terapéuticos... y los resultados son más que prometedores.

POR SILVIA LORENTE



Sabías que el primer consolador (así es como se llamó al vibrador) fue inventado para curar lo que se denominó histeria? Si conoces la historia sabrás que, a finales del siglo XIX, muchas mujeres empezaron a quejarse de dolores de cabeza, palpitaciones y otras dolencias difíciles de categorizar. Se dijo que sus cuerpos se rebelaban por no

saber canalizar el deseo sexual y los médicos de la época las sometieron a diferentes tratamientos para alcanzar el llamado paroxismo histérico (el orgasmo). De este modo, el nacimiento de los primeros vibradores eléctricos se vinculó a un uso médico. "Las mujeres no podían masturbarse solas y se les hacía creer que necesitaban

de un ambiente clínico y una dirección colegiada masculina", comenta la sexóloga y escritora Valérie Tasso. Mucho ha llovido desde entonces y, por fortuna, los juguetes que hoy existen en el mercado también se han popularizado para tratar dificultades reales relacionadas con la sexualidad. La doctora Antonella de Ponte, ginecóloga regenerativa en Dexeus Mujer, cuenta que "en algunos casos se recomienda el uso



concreto, pero por ejemplo, para la sequedad vulvovaginal persistente, para vascularizar y mejorar la mucosa, son muy útiles los dispositivos pequeños, de baja frecuencia y de uso externo. Y luego hay dos situaciones más comunes de lo que se piensa: el dolor al inicio de la penetración y la anorgasmia. En ambos casos hay que hacer exámenes personalizados (se pueden deber a múltiples factores), pero para el primer problema van muy bien los aparatos con vibración interna suave y, para el segundo, los estimuladores de clítoris son perfectos. Aunque insisto: la elección es médica y personalizada”, sostiene. Beneficios psicológicos: cuando hablamos de resolver diversos problemas relacionados con la sexualidad tendemos a pensar en los físicos, pero lo cierto es que, cuando estos se palían, la solución trae consigo efectos que van más allá: “El dolor y la disfunción sexual suelen generar ansiedad, vergüenza y, en algunas ocasiones, distanciamiento de la pareja. Al recuperar la sensibilidad y el control del cuerpo, la mujer recobra también la autoestima y el deseo”, asegura la doctora Antonella de Ponte.

Un futuro erótico sano

A lo largo de los años, los juguetes sexuales “han contribuido a derribar los tabúes alrededor de la masturbación femenina, reivindicando la intimidad y el placer como parte esencial de la salud y el bienestar”, dice Tasso. Pero ahora ha llegado también el momento de hablar de que la sexualidad de cada persona “es única y, además, cambia”, continúa de Ponte. “La suerte que tenemos es que podemos acompañar esos cambios de forma respetuosa y científica. Hoy tenemos tratamientos que permiten recuperar una vida erótica plena a solas o en pareja. Lo importante es atreverse a hablarlo en consulta: no es un tema tabú, es salud”, concluye la doctora.

terapéutico de dispositivos (en concreto, los de marca Lelo), porque son buenas herramientas para la rehabilitación vulvovaginal y la mejora de la función sexual”.

Una práctica en auge

En países como Estados Unidos, estos aparatos se recetan para aliviar diferentes disfunciones y, en Alemania, es común desde hace años, como acredita un estudio reciente de *The Journal of Sex Research*. La doctora De Ponte afirma que, en España, esta tendencia florece: “Cada caso es muy

Cada uno tiene un propósito

Elige el que se adapte a tus necesidades (no tengas miedo de preguntar a los expertos).



Para la anorgasmia. *Smart Wand 2*, **Lelo**.



Facilita la penetración. *Trébole*, **Amantis**.



Para despertar el clítoris. *Vibe*, **Womanizer**.



Te conecta con tu punto G. *Be Playful*, **Control**.



Fortalecen el suelo pélvico. *Ada Trio*, **Platanomelón**.



Efecto calor. *Dazzling Crystal*, **Satisfyer**.

discover



calidad. Aquí no existen atajos. Cada ingrediente se elige por su sabor, cada horneado se cuida como si fuera el primero y cada entrega está pensada para contar una historia.

Emprender en gastronomía le enseñó a Ren que un buen producto no es suficiente. Hay que ser todóloga: construir equipo (ahora de seis mujeres), transmitir una visión y lograr que cada persona que se suma al proyecto entienda que no venden tartas,

sino recuerdos. Por eso en su local todo importa: la música, el empaque, la sonrisa al recibirte e incluso el plato de agua para tu perro.

Si es tu primera vez, la recomendación es clara: la *Original*, la misma con la que empezó todo y que suele convertir a cualquiera en *fan* al primer bocado. A partir de ahí vienen los sabores nuevos, las ideas más arriesgadas y esa curiosidad constante por salirse de lo convencional.

Porque, al final, Ren&Nata tiene claro que una tarta memorable no es solo cuestión de textura o de receta, sino con quién la compartes y cómo te hace sentir mientras la pruebas. Y eso, aquí, es el ingrediente secreto.

Scrolling:

IG: @renynata__

Website: <https://renynata.com>

¿Dónde? Av. Horacio 112 local 5, Polanco, CDMX.

Ren&Nata

La tarta que nació de un antojo y se volvió toda una experiencia.

POR PALOMA PACHECO

Hay proyectos que no nacen de un plan de negocios, sino de un antojo. Ren&Nata empezó así: con una tarta probada en Madrid, un año sabático y una intuición que no dejó de soñar. Lo que parecía solo un capricho dulce terminó transformándose en una de las propuestas más cuidadas de tarta vasca en México.

Detrás de la marca está Ren, una mujer enamorada del detalle y de la idea de hacer sentir especiales a los demás.

Para ella, cocinar nunca fue solo mezclar ingredientes, sino crear momentos alrededor de la mesa. De esa filosofía nació Ren&Nata, un proyecto donde el postre es apenas el principio de una experiencia.

Su protagonista es la tarta vasca: dorada por fuera, ultracremosa por dentro y con ese equilibrio perfecto entre casero y sofisticado. Pero la versión de Ren&Nata tiene algo más: una obsesión absoluta por la



FOTOS: CORTESÍA

Suscríbete

Y descubre el mundo con

COSMOPOLITAN

Recibe 12 ejemplares en la comodidad de tu hogar
POR SÓLO \$859
(Pago único por suscripción anual)

20%OFF



CONTÁCTANOS



55-9085-9000



55-7195-4525

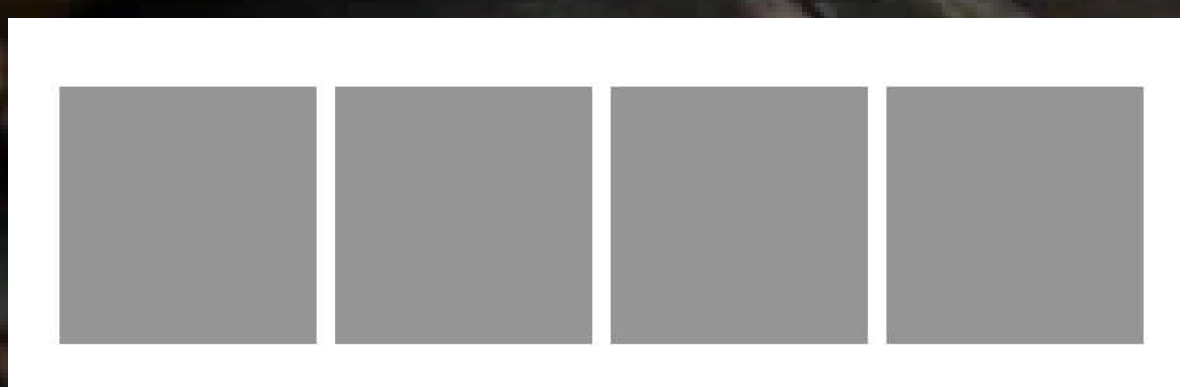
Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$859
Promoción válida al 15 de abril de 2026 | Atención a suscriptores: 55-9344-0404 de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

astro

Manifestar
no es magia,
es crear en

la mente lo
que quieres
ver reflejado en
tu realidad

POR ALEXA FÉLIX



Te comparto mis mejores *tips* para iniciar en esta práctica.

Hace poco aprendí algo que cambió por completo mi forma de ver el proceso creativo: todo lo que queremos construir pasa por dos etapas —la mental y la física— y, aunque muchos creen que la parte más difícil es la acción, la verdadera dificultad está en la mente. Si no puedes sostener una idea ahí, con claridad y emoción, difícilmente la sostendrás en la vida real. ¿Te has imaginado una realidad con tanto detalle que se siente como si ya la estuvieras viviendo? Ahí radica tu verdadero poder de manifestar.

La escritura como herramienta de manifestación

Escribir es la forma más honesta y consciente que he encontrado para manifestar.

- **Poner** una idea en papel es darle espacio en un plano físico para que deje de existir solo en tu mente y comience a convertirse en realidad. Llegas a una página en blanco con preguntas y sales con respuestas. Con cada palabra das estructura y visualizas cada detalle hasta crear una imagen muy clara de lo que quieres lograr.
- **La clave** es usar el poder de tu mente subconsciente, programarla con pensamientos, palabras, imágenes, ideas y sentimientos, teniendo esa mente en lo que deseas y lejos de lo que no te interesa.
- **Para despertar emociones**, entre más intensa sea la emoción, más claro se vuelve el camino hacia la acción.

Manifestar en la vida real: crear antes que consumir

En la vida de una mujer adulta, manifestar es regalarte momentos de calma para planear, soñar en grande y, aunque sea por un rato, dejar el consumo constante para pasar de consumidora a creadora.

- **Manifestar** es definir una visión de vida —o un proyecto ideal— y hacer un plan en reversa: entender qué pasos necesitas atravesar para llegar ahí. Cuando enfocas tu mente en lo que deseas, los pensamientos crean emociones, las emociones acciones y las acciones resultados. No es magia. Es dirección.
- **Busca** un espacio cómodo, libre de distracciones. Yo siempre recomiendo hacerlo por la mañana, justo al despertar, cuando tu mente está más clara y todavía no se contamina con ruido externo.
- **Cada día, visualizo** mi desempeño ideal para el día que comienza. Me conecto con cómo quiero sentirme al cumplir mis objetivos y, desde ahí, salgo a dar lo mejor de mí.

CUATRO IDEAS CLAVE PARA MANIFESTAR CON INTENCIÓN

IDEA 1

Creamos lo que creemos con firmeza.

Nuestra realidad es un reflejo de nuestras creencias más profundas. Cuestionar las creencias limitantes y actuar como si no existieran hace que empiecen a perder fuerza.

IDEA 2

No logramos lo que queremos, sino lo que esperamos.

Nuestras expectativas se convierten en profecías autocumplidas.

IDEA 3

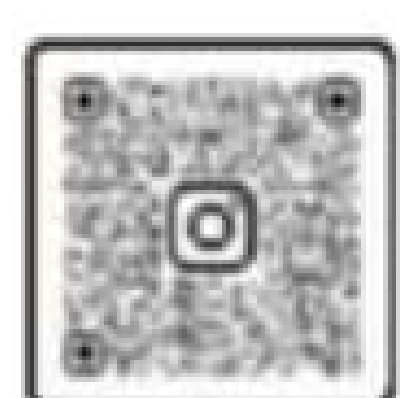
Somos un imán viviente.

Atraemos personas y circunstancias en armonía con nuestros pensamientos dominantes.

IDEA 4

Sueña, visualiza y manifiesta en grande.

Eres mucho más poderosa de lo que imaginas. Estás justo donde necesitas estar para crecer y crear la vida que quieres. Algo que siempre me recuerdo es que el miedo a salir de mi zona de confort es comparable a la emoción que sentiré cuando lo logre.





Aries

(21 marzo - 19 abril)

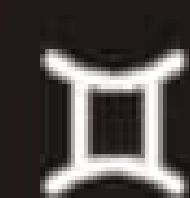
¡Tu vida ha tenido muchos cambios fuertes y lecciones que te han permitido evolucionar y ya no eres la misma, Aries! Vienen tiempos de prosperidad y de productividad, solo hay que enfocar tu trabajo y energía hacia lo que quieres y lo conseguirás.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

¡Este mes es de romper cadenas, Tauro, desapegarte de lo que te ata y no te deja volar! Romper ataduras, ya sea en relaciones, sociedades o rutinas a las que estás acostumbrada, pero ya no funcionan. Es hora de tomar la iniciativa y emprender tu camino.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

La temporada te pide resolver resentimientos y ver a profundidad tus heridas, es momento de sanación y liberación, dejar atrás el pasado y conectar más con el presente. Podrás estar muy emocional, pero recuerda que todo este trabajo es para tu evolución personal.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Vivirás experiencias y lecciones que cambiarán tu forma de ver la vida y tu perspectiva, gente saldrá y otra llegará, todos estos cambios serán para tu más alto bien, deja que fluyan. Empieza a plantear tus intenciones y pensar hacia dónde quieres ir.

Tu horóscopo de marzo

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Has estado muy selectiva en cuanto a tus planes y cómo quieres ejecutarlos, pero también hacia tu pareja o relaciones: acuérdate de soltar un poco y no querer controlar todo. ¡Soltar el ego te ayudará a ver oportunidades que no habías visto, Leo!



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Tu crecimiento vendrá a partir de aprender a trabajar en equipo, crear círculos y proyectos en donde las ideas contribuyan para beneficiar a varias partes. ¡Mantén tu energía y mente abiertas a estas nuevas ideas, proyectos y personas, y verás todo lo que puedes atraer a tu vida!



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

La energía de este mes para ti es de alianzas y compromisos en relaciones con socios o parejas, donde puede haber mucha intensidad y lecciones para ti, sobre todo en aprender a manejar tus emociones y encontrar un balance y equilibrio.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Aventurarte, romper patrones y cambiar diámicas es lo que pide la energía de los planetas en tu signo: abrir panoramas nuevos y experiencias, atreverte a salir de tu zona de confort y ampliar tu círculo y tu mente. También aplica para relaciones de pareja.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

Confía en que has hecho el trabajo que te toca y suelta los resultados, verás como todas las piezas se acomodan en su lugar. Recibirás ayuda en inspiración para hacer esos sueños y proyectos realidad.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Soluciones a problemas que aún no has resuelto pueden llegar a ti a través de otra persona, un libro, un consejo o idea que te llegue de la nada, confía en tu intuición. ¡No te apresures y tómallo con calma, la solución llegará, Capri!



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Tu trabajo ahora será encontrar esa seguridad y estabilidad emocional, conectar con personas cercanas y sentir el apoyo de la gente que te rodea. ¡Conectar con tus raíces y encontrar sostén para después volar hacia nuevos horizontes, Acuario!



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

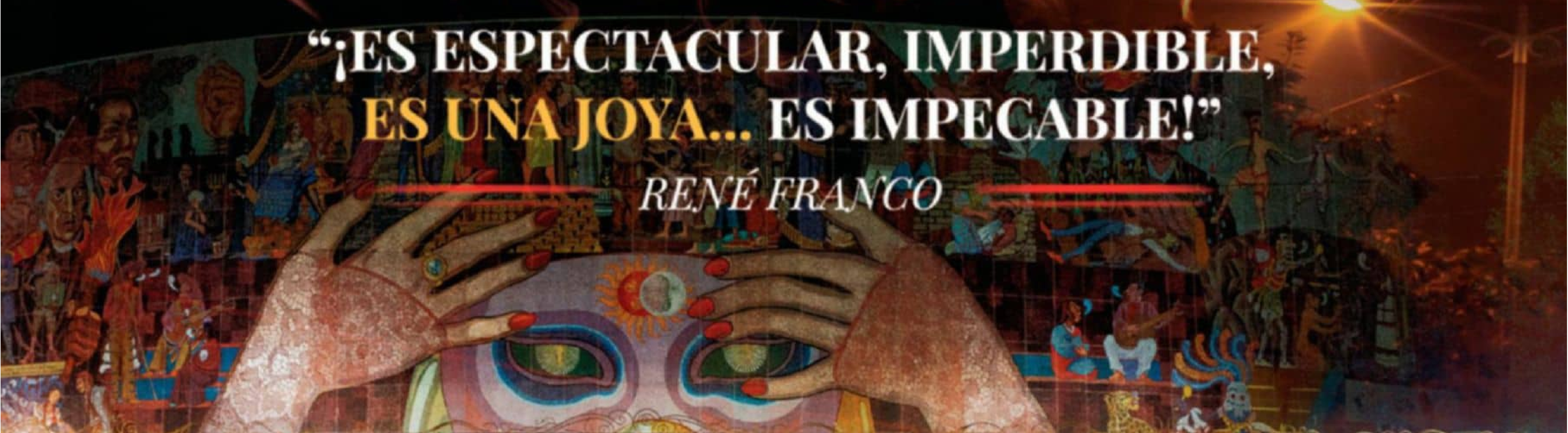
¡Feliz vuelta al sol, Piscis! Después de un periodo de muchas emociones y reflexiones, vendrán tiempos para sentirte mucho más enfocada y centrada. ¡Buen momento para refrescar tu mente e ideas, salir de la rutina y conectar con esa espiritualidad que te caracteriza!





“¡ES ESPECTACULAR, IMPERDIBLE,
ES UNA JOYA... ES IMPECABLE!”

RENÉ FRANCO



ANDREW
LLOYD
WEBBER

EL FANTASMA DE LA ÓPERA

TEATRO DE LOS INSURGENTES
Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

 **TEATRO DE LOS INSURGENTES**

**ORQUESTA
EN VIVO**

FUNCIONES:
MIER, JUE, VIER: 20:00 HRS.
SÁB: 17:00 Y 20:30 HRS.
DOM: 13:00 Y 17:30 HRS.

**TEMPORADA
ESTRICTAMENTE
LIMITADA**

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

ORIFLAME
— S W E D E N —

35 Años
creando íconos

Un legado de **belleza y bienestar** que ha marcado
tendencias por décadas

Reach your happy place

Descubre nuestro portafolio escaneando el código



www.oriflame.com.mx



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.